ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Ксения Несютина
психолог, ТРИЗ-педагог

БАЛАНС МАМЫ И РЕБЁНКА

Как понять, что ничего не упускаешь в развитии ребёнка

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Когда рождается ребёнок, самым важным для женщины становится умение находить баланс – между самореализацией и материнством, заботой о ребёнке и супружеской жизнью, любовью и строгостью в воспитании, интеллектуальным и эмоциональным развитием ребёнка. В этой книге вы познакомитесь с обычной работающей мамой, которая мечется между крайностями в поисках баланса. Постепенно главная героиня осваивает премудрости материнства и день за днём стремится достичь желанной «золотой середины» в воспитании и развитии. Вместе с ней вы сможете разобраться, как воспитывать ребёнка, чтобы он овладел всеми важными качествами для будущей жизни, научитесь расставлять приоритеты в общении с ним, а также составите список активностей и занятий (индивидуальный план развития), который действительно подходит вам и вашему ребёнку. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

- Ксения Несютина
  -
  -
  - Предисловие
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
  - Глава 5
  - Глава 6
  - Глава 7
  - Глава 8
  - Глава 9
  - Послесловие

Ксения Несютина
Баланс мамы и ребёнка: как понять, что ничего не упускаешь в развитии ребёнка

© Несютина Ксения, 2021
© Оформление: ООО «Феникс», 2021
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

***

Ксения Несютина. Практикующий психолог, коуч, ТРИЗ-педагог, создатель онлайн-школы для родителей, автор книг о творческом мышлении детей, мама троих детей.

Вот уже 9 лет Ксения Несютина помогает родителям делать выбор в пользу бережного воспитания и разностороннего развития детей. Ее методики позволяют с легкостью придумывать, играть и получать удовольствие от общения с ребенком.

Предисловие
Почему индивидуальный план развития спасает мам от невроза, а детей от перегрузки?

В общении с родителями я чаще всего слышу фразу «успешный ребенок». Где-то в подсознании есть образ счастливчика, у которого все ладится: финансовая свобода, личное счастье, крепкая семья, отменное здоровье, симпатии окружающих.

И парадокс: результат очевиден и понятен очень многим. Но КАК приблизиться к нему, непонятно даже самому родителю, в его собственной жизни. А уж как воспитать успешного ребенка – непонятно вдвойне! Да и, что там скрывать, часто дети как будто специально не хотят воспитываться «успешными»! Они упорно требуют гаджеты вместо книжек, забрасывают наполовину склеенные модели танков, отступают при первых сложностях в обучении катанию на роликах.

Наши родители точно знали, что чем лучше они будут учиться в школе, чем лучше будут оценки в их аттестате, тем больше вероятность найти хорошую работу, состояться в жизни. Здесь была хоть какая-то закономерность. Правда, и тогда никакие школьные оценки не могли помочь человеку в создании семьи.

А в наше время все окончательно перепуталось. Энциклопедические знания могут помочь разве что в ток-шоу, но никак не в карьере или личной жизни. Может, все дело в мышлении и именно его надо развивать? Мышление, конечно, важно, но как много в наших институтах профессоров – умных, мыслящих, но живущих с мамами от зарплаты до зарплаты?

В 1960-х психологи впервые стали использовать понятие «эмоциональный интеллект». Многим казалось, что именно он должен определять уровень «успешности». Но, как оказалось, в мире предостаточно чувствительных людей, хорошо понимающих свои эмоции. Такие люди действительно быстро становятся своими в любом коллективе, имеют хорошую, крепкую семью. Но и они не застрахованы от рассеянности, не всегда умеют добиваться целей, расставлять приоритеты, эффективно распоряжаться временем и организовывать пространство вокруг себя.

Для того чтобы разобраться, как воспитывать ребенка, чтобы

он обладал всеми самыми важными качествами для будущей жизни, мы познакомимся с пирамидой развития. Она базируется на трех типах интеллекта: эмоциональном, организационном и познавательном.

Визуально пирамида выглядит таким образом:

Рис. 1. Пирамида развития ребенка

По сторонам пирамиды у нас – три основных типа интеллекта, а внутри – те дела, которыми мы занимаемся вместе с ребенком. Каждое может не развивать вообще ни одного из типов интеллекта, может быть ориентировано на развитие только одного из них (например, познавательный интеллект может развиваться на занятиях математикой). Но иногда одно дело прокачивает сразу два-три типа интеллекта. Вот к такой совместной деятельности с ребенком нам и надо будет стремиться.

Умение правильно реагировать на ситуации – так, чтобы каждый из этих типов интеллекта развивался (а не подавлялся), – и есть главное искусство, овладев которым родители смогут воспитать по-настоящему умного, успешного и счастливого человека!

Вместе с главной героиней Татьяной, мамой двух мальчиков девяти и пяти лет, вы постепенно узнаете о каждом типе интеллекта. Кроме того, вы сможете составить список

активностей и занятий (индивидуальный план развития), которые действительно нужны вам и вашим детям.

Сразу хочу предупредить: такой индивидуальный план развития нужен не для того, чтобы воспитать вундеркинда и сверхчеловека. Это всего лишь способ правильно расставить приоритеты в общении с детьми, ответить себе на вопросы: что важнее в данный момент – почитать книгу или поиграть в машинки? Сходить на прогулку или в бассейн? Порисовать красками или поиграть в шахматы? Занимаясь чем-то одним, мы упускаем тысячу других возможностей. И не надо говорить, что с ребенком надо заниматься «всем», – это не под силу даже самым обеспеченным семьям. Да и у нас, родителей, обязательно должны быть своя жизнь, свои отношения и хобби. А это значит, что не так много времени мы можем посвящать своим детям и, если мы осознанно не ответим на вопрос «Чем заняться с ребенком в свободную минуту?», окружение и мир сделают этот выбор за нас и за нашего ребенка.

Глава 1
Ищем главное в отношениях с ребенком и мотивируем себя на изменения

Сегодня был самый ужасный день в моей жизни. Все пошло наперекосяк, когда я увидела, что опять не успеваю забрать сына из детского сада вовремя.

Понимание, что снова придется краснеть перед нянечкой и пытаться оправдаться занятостью на работе, не добавляло радости. Но, с другой стороны, это случалось не в первый раз… Как-нибудь договорюсь. Работа тоже еще не была закончена, и, запихнув в сумку кое-какие бумаги, я побежала к корпоративному автобусу.

Как назло, там уже сидела Марина – главный секретарь нашего начальника. Именно она передает ему сведения об отпросившихся, опоздавших или взявших больничный. У самой Марины нет ни детей, ни мужа, зато она всегда великолепно выглядит. Ей ведь не надо до полуночи делать домашние задания или бежать на каблуках по эскалатору, чтобы успеть отвезти ребенка в детский сад или забрать его оттуда.

Хотела ей ничего не говорить, но она сама приветливо поздоровалась. И, заметив, как я запыхалась, спросила:

– В детский сад торопишься?

Ну куда же еще может бежать молодая мама с работы в пять часов?!

– Да, – вежливо сказала я. – Опять опаздываю.

– Одна моя подруга доплачивает нянечке, чтобы та лишнюю пару часов сидела с ее ребенком. Может, тебе тоже так делать?

– А сколько доплачивает? – поинтересовалась я.

– Не знаю, но, мне кажется, небольшие какие-то деньги.

Да уж, для Марины и несколько тысяч – небольшие деньги. Когда всю свою зарплату можно потратить только на себя и не надо покупать новую форму, рюкзак, велосипед, коньки, платить за занятия в кружках…

В голове пронеслась мысль: «А может, и правда попросить нянечку? Ну что ей стоит часок посидеть? А я смогу нормально, как все, работать до 18:00, без этих косых взглядов, и будут нормальные премии…»

Очнувшись от размышлений, я посмотрела в окно и поняла, что за двадцать минут автобус проехал полквартала. Пробка.

Пришлось выходить и все-таки бежать до метро.

Когда я вошла в комнату детского сада, то увидела печальную картину. Гошка сидел один с игрушками и уныло катал машинку по полу. Нянечка смотрела какой-то сериал, судя по диалогам, доносившимся с экрана планшета. Увидев меня, она злорадно заметила:

– О, а я уже думала, и ночевать тут с Гошей будем! Не можете вовремя забирать – водите ребенка в частный сад. Там за деньги хоть до утра могут сидеть. А мне государство полставки платит. Это я еще осталась… Другая бы вообще плюнула и ушла: не первый же раз такое!

Я виновато улыбалась, пытаясь сослаться на пробки и работу. На что нянечка небезосновательно парировала:

– А другие, что же, не по тем же самым дорогам ездят? Или на работу не ходят, что ли? Знаешь, дорогая, если родила ребенка, будь добра его воспитывать! А то забираешь позже всех, и на занятиях Мария Петровна тоже жалуется на него. Все дети уже давно буквы знают и даже пишут печатными, а он еще и половину не выучил. И такой хулиган: вскакивает, бегает, другим мешает! У них сегодня занятие было по речи, так вот Мария Петровна говорит: «Вы, Виктория Павловна, расскажите маме, а то я ее, похоже, до мая не дождусь…»

Гошка очень медленно одевался. А я чувствовала себя самой ужасной мамой на свете, просто кукушкой какой-то, которая подбрасывает ребенка то воспитателю, то нянечке, а сама никак не заботится о его развитии и воспитании.

И самое обидное, что Гошка, слышавший монолог нянечки, наверное, думал так же. По дороге я пыталась как-то компенсировать свое опоздание. В итоге в супермаркете он схватил пакет с чипсами, которые съел раньше, чем мы вышли из магазина. Теперь опять будут проблемы с ужином… А ведь сколько раз обещала себе, что не стану покупать ему всякую ерунду! Но иногда кажется, что воспитывать детей уже просто нет никаких сил.

«Нет, все, надоело! Сейчас приду домой – и просто спокойно поиграем с Гошей, может, даже удастся повторить все буквы», – думала я.

Дома нас ждала безрадостная картина. Макс уткнулся в планшет, откуда доносились то тревожные, то радостные пиликанья. Папа лежал перед телевизором и смотрел какую-то передачу про аварии на дорогах.

Семь часов вечера, и надо каким-то образом все успеть: приготовить ужин, сделать домашнее задание с Максом… да, и еще закончить отчет, который взяла домой…

Вспомнились мысли о том, что хорошо было бы поиграть с Гошей, и стало просто нестерпимо грустно! Нет, это уже никак не встраивалось в сегодняшний вечер, как всегда.

– Танечка, мне звонила учительница Макса. Как ее, Маргарита… Николаевна? В общем, она с тобой хотела поговорить, но не дозвонилась. Сказала, что предстоит очень серьезный разговор по поводу Макса. Обязательно набери ее, – грустные мысли прервал муж из соседней комнаты.

Действительно, три пропущенных звонка на телефоне свидетельствовали о том, что Маргарита Николаевна очень хочет поговорить. Что там? Опять получил двойку? А вдруг подрался с кем-то или еще что-то серьезнее натворил?!

Учеба в новеньком лицее с бассейном и математическим классом давалась с огромным трудом. Все вечера и выходные проходили под лозунгом «Делаем домашнее задание!». Чтобы Макс хоть что-то выполнил, над ним надо было стоять и все время проговаривать, что он должен сейчас написать. Иногда это походило на управление тамагочи из 90-х.

– Переверни лист. Отступи на три клетки. Пиши: «Домашнее задание»…

Если вдруг зазвонил телефон или я отвлеклась на три минуты, чтобы засыпать макароны в кастрюлю, работа подвисала. Нет, раньше он пробовал что-то делать сам, но часто его попытки приводили к тому, что приходилось все переписывать заново. Пробовали и без этого, но тогда в дневнике одна за другой появлялись двойки. После каждой третьей такой оценки Маргарита Николаевна обычно звонила, и у нас с ней происходил очень трудный и неприятный разговор.

В таком режиме, проговаривая каждую мелочь, сделать три домашних задания – по математике, русскому языку и окружающему миру – можно было только за два-три часа при моем неотрывном внимании. А еще чтение. Макс читал очень медленно и ненавидел это занятие всей душой.

В самые ужасные дни всего этого вечернего кошмара, часов в одиннадцать, вдруг оказывалось, что еще есть стихотворение по английскому, и завтра физкультура – надо приготовить форму. Кое-как управлялись к полуночи…

Все это вечернее расписание пронеслось перед глазами, и стало уже нестерпимо тошно. А ведь Макс только в третьем классе, а Гошка и вовсе еще в школе не учится… Страшно подумать, что будет, когда оба сына станут учиться в школе.

Эти мысли прервал звонок телефона. Снова звонила Маргарита Николаевна. Надо брать.

– Алло…

– Здравствуйте, Татьяна Аркадьевна! – выпалила учительница. – Наконец я до вас дозвонилась. Уже подумала, вы меня боитесь и поэтому не берете трубку. Не знаю, говорил вам супруг или нет, но у меня серьезный разговор по поводу Максима. Так больше продолжаться не может. Понимаете, я уже и так помогаю ему на всех контрольных. Но сейчас сказали, что через месяц итоговая работа по математике и на ней будет присутствовать человек из Министерства образования. Вы ведь знаете, что наша школа новая и к ней пристальное внимание. Все работы потом тоже будут просматриваться. Вы понимаете, что Максим вообще ничего не напишет?! Он решает задачи, только когда говоришь, КАК их решать и ЧТО писать! В общем, я поставила вопрос перед директором. Ведь такая ситуация не только по математике. Все остальные предметы в таком же плачевном состоянии… Мы говорили еще в первом классе, что мальчик не тянет программу… Значит, завтра в 10:00 мы с Зинаидой Леонидовной ждем вас в ее кабинете.

Этот длинный монолог я робко прервала:

– Маргарита Николаевна, может, получится поднатаскать его за этот месяц? Может, нужен хороший репетитор?..

– О чем вы говорите?! Вы думаете, можно программу трех лет преподать ребенку за один месяц? И не просто ребенку! А ребенку, который ничего не хочет делать! Который может спокойно сидеть только с планшетом в руках! Иначе его вниманием завладеть невозможно! В общем, завтра обсудим, что можно сделать, до свидания.

На этом разговор закончился, а из комнаты раздались крики дерущихся детей.

Дальше как в тумане: уроки, ужин, ссоры детей… Когда я оказалась в кровати, последней мыслью было поставить напоминалку в телефоне, чтобы предупредить секретаря Марину о том, что завтра я опоздаю.

На следующий день в кабинете директора подтвердились мои самые ужасные догадки и опасения.

– Поймите, мальчик больше не может у нас учиться. Нет, конечно, ваше право – оставить его тут, дождаться контрольной работы. А дальше будут большие и серьезные разбирательства. Понимаете, работа вашего мальчика будет свидетельствовать о том, что в нашей школе недостаточно квалифицированные учителя. Мы не хотим навлекать проблемы и очередные проверки на всех, а Маргарита Николаевна не хочет остаться без премии к Новому году. В общем, говорим вам прямо, что мы будем настаивать на проведении дополнительной аттестации. И вот я не понимаю: оно вам надо? Давайте разберемся по-хорошему. Вы

просто переводите ребенка в другую школу, и все останутся в выигрыше: и вы, и ребенок, и мы. Есть же масса других школ, не таких сильных. Да, скорее всего, Максу нужны будут репетиторы, чтобы поступить в институт. А может, и не нужен ему институт…

Я не стала спорить. В чем-то директор, несомненно, была права. При чем тут они, если у них программа…

А насчет дополнительной аттестации – уж они-то точно найдут, к чему придраться! Еще когда поступали к ним в школу, мне долго повторяли, что читать Макс умеет, но память у него недостаточно хорошая. Психолог говорил об эмоциональной неустойчивости и о неразвитости волевой сферы, о том, что очень плохо сформированы какие-то «организационные навыки»…

Я, конечно, пообещала тогда, что мы будем стараться, заниматься. А в итоге… Дали повышение, и я с головой ушла в работу. Так и не разобралась, что это за «волевая сфера» и «самоорганизация»…

Я вышла из кабинета почти в слезах, со списком школ от Зинаиды Леонидовны, «тоже хороших, но не таких сильных». Макс грустно взял меня за руку, и мы вышли на улицу. Было видно, что он тоже расстроен и чувствует себя виноватым.

Ох, как же мы докатились до такого? Ребенка исключают из школы практически за неуспеваемость! Я думала, со мной этого никогда не случится! А теперь стояла в кабинете директора и чувствовала себя двоечницей. И ведь верно. Я тоже провалила экзамен, только другой. Он называется «Быть хорошей мамой». У меня тоже двойка! Вон идет мама одноклассника, у которой ребенок играет на скрипке и учится на четыре и пять в этой сильной школе. Она замечательная мама, а у меня… Макс не справляется со школьной программой. Гошка не знает букв, не умеет считать. Его только в нашу школу во дворе отдать останется. Не была там ни разу… Но говорят, что дети в этой школе со второго класса курят и прогуливают…

А может, действительно пойти туда? Все равно надо искать новую школу. Какая разница, откуда начинать? Этой школы не было в списке директора. Видимо, и впрямь она такая, что ее не посоветуешь даже маме двоечника.

Пройдя по знакомым улицам, я вошла во двор этой самой школы. Через него мы много-много раз ходили в супермаркет. За углом действительно стояли подростки – трое мальчишек и две девочки лет четырнадцати – и курили.

В вестибюле меня встретила вахтерша. Показала, где я могу повесить пальто. Заметила, что вообще-то посторонних пропускать нельзя, но раз я выбираю школу, то она может прямо к директору меня отвести. Он как раз сегодня у себя.

Директором оказался мужчина лет сорока, с лысиной, в очках, с бегающим виноватым взглядом. Он выслушал меня и сказал то, что я и так уже прочитала на его лице:

– Ну что ж делать!.. Конечно, возьмем, раз вы к нам по месту жительства относитесь. Да и классы у нас не такие уж большие. В третьем «Б» вот двадцать три человека. Но я бы вас в «В» направил: там программа совсем простая. Мальчику будет легче. Потому приносите документы, приводите сына. А школа… У нас школа как школа. Что вы хотите? Подростки – они везде курят. Учителя разные: есть те, что прикрикнут, есть мягкие, спокойные. Да как и везде. Что ж, про каждого не расскажешь.

По моему озадаченному лицу вахтерша поняла, что беседа с директором не разрешила мои сомнения. Поэтому она решила тоже поучаствовать:

– Сумневаешься ишо? Да хорошая у нас школа! Дети – они всюду разные. И у нас есть отличники! И профессора даже есть среди родителей.

В это уж совсем сложно было поверить… Поэтому я виновато улыбнулась и стала думать, как бы поддержать разговор с вахтершей. Может, узнать про обеды или дополнительные занятия?..

И тут раскатисто прозвенел звонок. Дети гурьбой повалили из кабинетов, с лестницы. За кем-то пришли родители: учебный день уже заканчивался. Мое внимание привлекла одна девочка: аккуратно одетая, она весело перескакивала со ступеньки на ступеньку. В отличие от других детей, эта девочка широко улыбнулась вахтерше и поздоровалась:

– Здравствуйте, Евдокия Даниловна! А мама пришла уже?

Вахтерша заулыбалась: было заметно, как она рада видеть девочку.

– Нет, Дашенька. Да ты тут обожди маму. Скоро придет.

– Нет, я лучше соберусь пока.

«Наверное, вахтерша – знакомая семьи и девочка ее хорошо знает», – подумала я и уже почти погрузилась в свои мысли, но тут опять услышала возглас:

– Ой, шапка прямо в грязь упала!

В коридоре действительно уже порядком натоптали, а шапка у девочки была светло-лимонного оттенка. Теперь на ней ярко запечатлелся узор от подошвы ботинка промчавшегося мимо мальчугана.

Вахтерша запричитала, а Даша спокойно подняла шапку, улыбнулась и с деловым видом сказала:

– Евдокия Даниловна, у меня все есть. Вчера только купила новенькие платочки.

Девочка расстегнула рюкзак. В нем все было аккуратно сложено. И почему-то, глядя на нее, я была уверена, что все складывает и собирает в рюкзак она сама. Наверное, поэтому она так быстро и по-хозяйски вытащила пачку с салфетками. Да, мама могла помочь ей дома сложить книжки и учебники. Но ведь эта девочка весь день ими пользовалась – вынимала, складывала. Значит, сама… Сразу вспомнился рюкзак Макса, где все перемешано, помято, вечно забытые тетради и вещи. А тут даже платочки на своем месте… Видимо, характер такой, да и, что говорить, девочки всегда аккуратнее.

Часть пятен действительно стерлась, а те, что остались, были уже не так заметны. В голове мелькнула мысль, что от мамы ей все равно попадет. Почему-то, видя такую аккуратную девочку, я представляла ее маму строгой, педантичной, высокой и в очках. В общем, эдакой мадам а-ля французская гувернантка.

– Мамочка, ура! Как я рада тебя видеть!

Я быстро обернулась, потому что… потому что такое эмоциональное и открытое приветствие резко диссонировало с тем образом, который я себе представила.

По виду это была обычная мама: куртка, шапка. Но что-то приковывало к ней взгляд – улыбка или какая-то внутренняя уверенность. Рядом с ней стояли еще двое деток, наверное, пяти и трех лет. Как же она успевает-то с ними? Хотя как… Дома, наверное, весь день как белка в колесе.

Я внимательно посмотрела на женщину – скорее всего, мою ровесницу – и поняла, что белка в колесе – это я. У нее был более ухоженный и приветливый вид, совсем не укладывающийся в мое представление о том, как должна выглядеть многодетная мама.

А девочка продолжала рассказывать. Я невольно заслушалась, потому что ее монолог тоже выбивался из того, что обычно дети говорят мамам.

– Я тут шапку испачкала, но уже почти все отчистила!

Мама заулыбалась и вместо привычных «ай-яй-яй» и попыток стереть все самостоятельно сказала:

– Молодец, что догадалась! Практически ничего не видно!

Дальше было что-то совсем странное. Мама предложила девочке сменить обувь и побегать по лужам: некоторые уже покрылись коркой льда, и ее очень интересно сейчас ломать. У мамы в пакете были высокие резиновые сапоги, и девочка начала переобуваться.

Вдруг в коридоре появилась старшеклассница и громко закричала:

– Третий «Б», кто еще не ушел?! Я от Анастасии Дмитриевны. Она забыла сделать объявление: в субботу все вместе идем в

планетарий! Обязательно передайте родителям и тем, кто уже ушел!

По крику «Ура!», который вырвался у Даши, я поняла, что она и есть ученица третьего «Б». И тут меня осенило, что вот эта девочка может стать одноклассницей моего сына. Все-таки до этого момента я не рассматривала всерьез такой вариант дальнейшего обучения Макса.

Я уже собралась отбросить стеснение и познакомиться с мамой Даши, расспросить об учителях и домашних заданиях, как вдруг она сама, встретившись со мной взглядом, заулыбалась и спросила:

– Вы не могли бы пять минут присмотреть за детьми? Мне надо забежать к нашей классной руководительнице.

Конечно, я могла!

Когда моя новая знакомая Ольга – мама девятилетней Даши, ученицы третьего «Б» класса, – вернулась, мы все вместе вышли на улицу. Оля рассказывала о школе, детях, оценках, учителях. В общем, обо всем, что интересовало и меня. Дети резвились на детской площадке. Хотя резвились – слишком слабо сказано. Иногда трехлетний Денис залезал на такую высокую горку, что у меня начинала кружиться голова. Увидев мое волнение, Оля заулыбалась:

– Не переживай, он с детства знает, что залезать можно только туда, откуда можешь слезть сам. Дома он уже покорил все спорткомплексы. Теперь отрывается на уличных.

В голове мелькнула мысль, что мой Гошка старше этого мальчугана на два года, но вряд ли он сможет проделать такие трюки на рукоходе и так ловко залезть на детский скалодром. Вспомнился Макс с его двойками… И ведь весь день сидит дома, по четыре часа корпит над домашним заданием… А Даша уже и погуляла сегодня, и уроки сделает, наверное, быстро. Вот как здорово, когда мама занимается только детьми: и они ухожены, и в доме наверняка порядок, и вся семья нормально питается, а не ест пельмени пять раз в неделю…

Вдруг раздался звонок, Ольга взяла трубку, и по отрывкам фраз я стала догадываться, что и в карьерном плане эта мама утерла мне нос. Вообще-то я не любопытная, но здесь не выдержала и спросила, стараясь все-таки сделать это как можно более нейтральным тоном:

– Ты еще и работаешь?

– Да, конечно, тяжело ведь заниматься только детьми. Но в офисе появляюсь всего несколько раз в неделю: основную работу делаю дома.

Это был нокаут. И пока я размышляла о своей никчемности,

Оля как будто прочитала мои мысли и сказала:

– А приходите к нам сегодня на ужин! Может, дети познакомятся – если решите все-таки переводить Максима к нам, то им это будет полезно как будущим одноклассникам.

Я согласилась, абсолютно не раздумывая, потому что квартира этой семьи в моем воображении представлялась тоже какой-то необычной. Такой же удивительной, как сама эта мама, легко справляющаяся с воспитанием троих детей и при этом работающая на ПОЛНУЮ ставку бизнес-аналитиком в крупной компании.

Но нет, квартира не была выкопана в холме, и у нее были не круглые, а вполне обычные прямоугольные окна. На стенах висели картины, а не сушеные лягушачьи лапки. Планировка очень похожа на нашу: дома-то практически соседние.

Но все-таки в ней не было той захламленности и запущенности, как у нас. Из шкафов не торчали наскоро запиханные туда вещи. Книги стояли строго вертикально, и их было очень много! Чего-то не хватало в самой большой комнате… ах да! На том месте, где у нас стоял телевизор, здесь возвышался спорткомплекс.

Макс и Даша после небольшой паузы и стеснения пошли рассматривать рыбок. Гошка, которого я уже успела забрать из детского сада – пораньше, без ворчания нянечки, – стал играть со средним Олиным сыном Денисом.

А я все больше, сама того не замечая, погружалась в депрессию: я чувствовала свою бестолковость, вину перед детьми – за то, что не могу уделить им достаточно времени; вину перед мужем – за то, что не могу радовать его домашней выпечкой и порядком; вину перед собой – сама же выпрашивала повышение у начальника, нафантазировала и надавала обещаний, а теперь чувствую, что не справляюсь. Да еще эти проблемы в школе у Макса…

Может быть, из-за моего рассеянного вида, а может, все-таки Оля была немного волшебницей, но она сама вдруг спросила:

– Переводите Макса, потому что не успеваете делать домашние задания? Сильно он скатился по учебе?

Я только и смогла открыть рот и кивнуть.

– С ним уроки делаешь? Сам не умеет?

– Нет, напачкает, налепит ошибок… Раньше пытался, да еще хуже получалось.

И вдруг я разрыдалась. Не знаю, почему так вышло, но, видимо, напряжение последних дней дало о себе знать.

Пока Оля отпаивала меня ромашкой с медом, я выложила ей все свои чувства и опасения – и про детей, и про себя, и про дом,

работу, мужа. Не знаю, почему я решила, что эта успешная во всех отношениях мама поймет переживания такой несобранной клуши, как я. Но я не ошиблась: в середине моего монолога Оля грустно улыбнулась и добавила:

– А еще, наверное, думаешь, что твоего Гошку ждет такая же судьба, как у Макса, и что твоим детям просто не повезло с мамой.

Сквозь слезы я вдруг рассмеялась. А Оля продолжила:

– Знаешь, я тебя прекрасно понимаю. Тоже была в похожей ситуации, только раньше опомнилась и поняла, что не туда бегу. Давай-ка мы с тобой, пока дети играют, проделаем одно простое упражнение. Оно мне очень помогло в свое время.

С этими словами Ольга нарисовала на листе бумаги дедушку и рядом с ним – маленьких мальчика и девочку.

– Представь, что этот дряхлый старичок – твой Макс. А вот эти детишки – его внуки. Они спрашивают дедушку про его детство и родителей. Попробуй сейчас написать, что бы ты хотела, чтобы Макс – вернее, дедушка Максим – рассказал им о тебе, вообще о вашей семье.

Это было неожиданно. В голову сразу полез негатив – представила, как дедушка Максим рассказывает: «У моих родителей вообще не было времени на меня. Они работали, а по вечерам мама орала на меня часа три-четыре, пока мы до полуночи делали уроки, которые я ненавидел…»

Но тут Оля прервала мои мысли:

– Не думай о том, как есть сейчас. Думай о том, какой мамой ты хочешь запомниться. Это же просто фантазия. Определив и поняв свою цель, какой бы далекой и неправдоподобной она ни казалась, ты сделаешь половину дела! Дальше надо будет только наметить конкретные шаги к достижению цели. Но сначала тебе надо ясно увидеть ее и описать.

И я размечталась. В моих фантазиях Макс с теплотой и нежностью рассказывал о своих родителях и семье; об эмоциональном контакте, который всегда был между ним и его родителями; о том, как они вместе проводили время; о том, что мама и папа научили его самостоятельности, что благодаря им он любит учиться и узнавать новое – даже сейчас, когда уже разменял восьмой десяток.

Потом мои фантазии перенеслись к Гошке. Я представила, что, даже став взрослыми, они дружат с Максом и поддерживают друг друга. Он почему-то виделся мне бодрым, энергичным дедушкой, который играет и шалит вместе с детьми. Все внуки его обожают, а когда малыши успокаиваются, он говорит с ними о своих играх в детстве, рассказывает смешные истории и сказки и

немного о том, какие замечательные у него были родители.

А потом, собрав все воедино, вот что я записала.

> Мне очень хотелось бы, чтобы мои дети именно так говорили обо мне:
>
> • «Я обожал проводить время с мамой один на один, гулять, смотреть фильмы или читать в обнимку».
>
> • «Моя мама умела задорно и весело играть».
>
> • «Моя мама научила меня учиться и искать в себе интерес ко всему на свете».
>
> • «По выходным мы все вместе ходили в интересные места. Это были настоящие праздники СЕМЬИ».
>
> • «Мама часто шутила и улыбалась. Мое чувство юмора – от нее!»

Оля взглянула на листок, улыбнулась, а потом сложила его и сказала:

– Положи это в свой ежедневник и читай каждое утро. И пусть каждая фраза возвращает тебя к сегодняшним мыслям и фантазиям. Старайся, чтобы это было не механическое повторение. Чувствуй и осознавай каждое предложение.

Это все было хорошо: положительный настрой – половина дела. Но что, если мне до этой сказочно терпеливой мамы – как пешком до Китая?! Своими опасениями я поделилась с Ольгой.

– Ну конечно, одного настроя мало! Главное, что тебе сейчас надо понять: все можно исправить. Такой мамой можно стать, и у тебя обязательно получится! Для этого надо будет разложить все по полочкам и составить, как я его называю, индивидуальный план развития для твоих детей. Хотя правильнее сказать, что это будет программа для всей вашей семьи. Потому что главное в ней – изменение родителей. Если ты будешь вести себя по-другому и научишься правильно строить пирамиду развития своих детей, то и поведение детей начнет меняться. Они будут развиваться эмоционально, начнут улучшаться их организационные навыки, и дети станут стремиться к знаниям.

– А что за пирамида развития? – удивилась я. – Никогда про такое не слышала…

– О самой пирамиде развития я расскажу тебе позже. С этим не надо торопиться. Сейчас тебе нужно ясно увидеть главное в твоей жизни и ни в коем случае не выпускать это из виду. Тебе надо научиться не давать рутине поглощать твое время, силы, эмоции – и эти фразы будут твоей спасительной таблеткой. Но предупреждаю сразу: если ты будешь ежедневно читать эту мантру и ничего не делать, со временем тебе станет еще хуже. Еще бы: каждый день напоминать себе о своей мечте – и при этом

идти в противоположную сторону! Поэтому если есть желание все исправить, то приходи завтра, можно уже без детей, – расскажу подробнее про индивидуальный план развития и как его составить.

Когда я вошла в комнату к детям, то увидела, как Макс играет не в Xbox, а в шашки с Дашей – весело и задорно. В этот момент у меня уже не было сомнений в том, в какой класс я перевожу Макса. Да, прямо в середине четверти!

По дороге домой мы с Гошкой и Максом зашли в канцелярский магазин, где я купила себе ежедневник. Стыдно было признаться Ольге, но я его не вела. Несколько раз пробовала, но все равно ничего не успевала и в итоге забрасывала.

Домашнее задание мы решили не делать: все равно в новом классе будет другая программа. Зато смогли полчаса поиграть с Гошей и Максом. Вот уж не знала, что Макс еще любит игры! Я думала, он давно вышел из этого возраста! А оказывается, в девять лет детям нравится играть ничуть не меньше, чем в пять! Мы возводили из лего огромные фабрики. Гоша делал кирпич и продавал его. Макс построил свою автомобильную компанию. Я была покупателем и того и другого. Моя любимая детская игра «Монополия» показалась ерундой по сравнению с нашими сделками и индустрией!

Оказывается, за полчаса можно так сблизиться с детьми и получить столько положительных эмоций! В голове периодически возникали фразы, написанные сегодня у Оли, и как будто толкали вперед.

Вечером, когда ложились спать, я поделилась всеми сегодняшними приключениями с мужем Игорем. Конечно, он почти заснул, пока я рассказывала все то, что мы обсуждали с Олей, но даже сквозь сон посоветовал «обязательно встретиться завтра с этой твоей новой знакомой»:

– Я давно не видел тебя такой счастливой и жизнерадостной.

Упражнения, чтобы мотивировать себя на изменения

Дорогой читатель! Любое сложное, многоступенчатое дело требует составления плана. Воспитание детей – не исключение. Это не значит, что теперь вы станете бездушным родителем, который растит детей «по бумажке». Наоборот, вы сможете осознанно уделять время каждому ребенку, развивая его эмоциональный, организационный и познавательный интеллект.

Для дополнительного изучения этой темы вы можете скачать методичку на моем сайте: http://ideas4parents.ru/Piramida.pdf

Можно просто читать о приключениях нашей героини, но будет гораздо полезнее, если вы начнете проделывать упражнения вместе с ней.

• Попробуйте так же понять, какой мамой вы хотите стать для своих детей. Для этого давайте выполним такое упражнение. Перенесемся в далекое будущее. Допустим, на восемьдесят лет вперед. Представьте себе, что ваши дети уже выросли и стали бабушками и дедушками. Однажды они начинают рассказывать расшалившимся внукам о своем детстве и родителях. Что бы вы хотели, чтобы они рассказали о своем детстве и о вас? Закройте глаза и помечтайте об этом в течение трех или пяти минут.

Запишите самые яркие мысли, которые приходят в голову. Отлично, теперь у нас есть понимание, какими именно родителями мы хотим стать. Как правильно подметила Оля, это еще не план, а, скорее, источник, который будет подпитывать мотивацию и создавать в нас желание встать на путь изменений.

• Обязательно заведите ежедневник. Индивидуальный план развития вашего ребенка, который вы составите вместе с главной героиней, можно будет в него записать или вклеить. А пока внесите туда фразы о том, каким родителем вы хотите быть. Старайтесь читать их каждое утро, погружаясь в те мысли и переживания, которые вас посетили, когда вы представляли своих детей уже взрослыми.

Глава 2
Почему ребенку интересны ракеты и безразличны акулы, или Что такое зона ближайшего развития

Проснувшись, я вспомнила о ежедневнике и своих фразах, которые написала вчера. Сейчас, хмурым осенним утром, показалось полным бредом доставать его и читать какие-то позитивные установки. От вчерашнего дня осталось приятное послевкусие, но он казался далеким и нереальным. И вдруг пришла мысль о том, что все в моих руках. Я могу и сегодняшний день хотя бы постараться сделать таким. А для этого надо попробовать выполнить рекомендации Оли. Я достала новенький ежедневник и вдумчиво прочитала каждую фразу.

Через минуту зазвонил будильник. Проснулись дети, муж. Я была еще под гипнозом своих утренних фраз, поэтому вместо обычного: «Встаем, встаем, уже опаздываем, заправляйте кровати и чистите зубы» – я обняла детей, поцеловала и сказала:

– Доброе утро, дорогие! Сегодня у нас будет замечательный день!

Дети уставились на меня с недоумением. Гошка вдруг завопил:

– День рождения! Мама, у кого сегодня день рождения?!

Оказывается, добрую и любящую маму дети видели только один день в году!

Чудеса продолжались: после утренней подзарядки от мамы дети в два раза быстрее оделись и собрались. Не поссорились во время чистки зубов за место в ванной, и даже Макс помог найти Гоше его колготки где-то под кроватью.

Переводом ребенка в новую школу занялся папа. Мне никак нельзя было пропустить еще один день на работе. Мы с Гошей молча вышли и побежали к детскому садику. Я уже почти погрузилась в утренние мысли о работе, но вдруг стала думать об Ольге, потом о моих утренних фразах, о вчерашней игре. Я поняла, что у меня есть целых пятнадцать минут или даже двадцать – ведь сегодня мы не опаздываем.

Оглядевшись по сторонам, я вдруг увидела лужу, покрытую льдом. Ничего себе – значит, ночью был мороз!

– Гоша, смотри: лед!

Гоша подошел и, заинтересовавшись, начал с треском ломать лед на луже. Потом мы взяли кусочек и стали наблюдать, как он

быстро тает в теплых руках.

– Мама, он превращается в воду, совсем как мороженое – в молоко!

– Или как твердый сыр – в мягкий плавленый.

Гошка неожиданно подхватил игру:

– А еще так же сахар превращается в леденец. Помнишь, как бабушка Лиза делала? А еще так же пакет становится жидким: я вчера видел, как папа его рядом с плитой оставил – и он подплавился!

…До самого детского сада мы увлеченно придумывали, как вещества переходят из одного агрегатного состояния в другое.

Простившись с сыном, я чувствовала себя мамой-героиней! Ведь могли же, как и сто раз до этого, хмуро добежать до садика, а тут вдруг в такую игру поиграли!

В обед позвонил муж и сказал, что уже все устроил и наш боец даже успел на два последних урока в новой школе! Его взяли в третий «Б» и посадили с Дашей за одну парту, так как в классе он знал только ее.

Работа тоже спорилась в этот день: я завершила два больших отчета, и мое настроение не испортилось, даже когда в дверях я встретила Марину, которая ехидно спросила: «Наша наседка опять пораньше?» Я вдруг поняла, что гораздо счастливее этой одинокой женщины, постоянно шатающейся по салонам красоты и барам. К тому же сегодня начальник, довольный тем, что я закончила отчеты раньше положенного срока, сказал, чтобы я уходила домой, когда мне надо, и веско заметил: «Дети важнее. Я вот только на пятом десятке это понял».

Забрав сына из садика – кстати, вовремя! – я решила повторить сегодняшний успех с играми. Попробуем поиграть и по дороге домой. Наверное, лучше в слова и буквы – ведь именно их Гошке давно пора знать, по мнению нашей воспитательницы.

– А давай – я называю слово, а ты придумываешь следующее на букву, которой оно заканчивается. Например, я говорю: «Автобус-с-с-с». Значит, надо на «с» сказать слово.

Гошка задумался, а потом выпалил:

– Заяц!

– Нет, слушай лучше. «З-з-заяц». Это буква «з». А нам надо на букву «с».

Гоша опять задумался и сказал:

– Шина.

Так как он до сих пор не выговаривал «ш», вышло: «Сына».

– Нет, там буква «ш». Ведь я же говорю: «Шина». Послушай: ш-ш-ши-и-на-а, – пропела я.

В глазах у ребенка читались скука и непонимание, чего от

него хотят, и главное – зачем.

Не очень-то выходило с игрой… Мы зашли на детскую площадку. Я попыталась предложить догонялки, но Гошка дважды отпрыгнул от меня и сказал:

– Ой, не хочется что-то.

Потом окинул скучающим взглядом качели и горку, сел на лавочку и спросил:

– Мам, а можно я немного в своем планшете поиграю?

Сказать, что я была расстроена, – не сказать ничего. Вот так: ты хочешь самого лучшего, ты придумываешь игры, ты хочешь вырастить умного ребенка, а ему просто плевать на все твои попытки и благие намерения – он просит планшет.

А я уж размечталась, что буду каждое утро с ним играть, и что мы станем играть по дороге домой, и что вообще жизнь наша изменится коренным образом!

Вспомнились Ольга и фразы, записанные в блокноте. Легко, наверное, стать хорошей мамой, если детям все интересно. Вчера только привели их на площадку, так ее дети давай лазать, играть – сиди и наслаждайся! А тут и так пляшешь, и по-другому, а он уткнулся в свой планшет. Мать весь день не видел – и не соскучился! Я была зла. Во-первых, на Ольгу: просто ей повезло, и у нее другие дети. Конечно, все это неприменимо к моей ситуации. Во-вторых, на себя: поверила в чудо, дурочка! В-третьих, на Гошку: за его планшет и за то, что он не такой, как дети Ольги.

Вдруг, прервав мои размышления, зазвонил телефон. Я даже не глянула, кто это, и рявкнула:

– Але!

Оказалось, Макс.

– Мам, я после школы зашел к Даше, и мы, представляешь, уже все уроки сделали! Тетя Оля говорит, что ты вечером зайдешь. Я тогда подожду тебя?

– Слушай, Макс, выходи лучше сам на улицу, мы на площадке перед домом.

Я стала ждать Макса, все больше погружаясь в свои мысли. Надо бы написать эсэмэску Оле, что сегодня никак не смогу прийти из-за работы. Вообще-то она, конечно, не виновата, что у меня ничего не получается. Но зачем зря тратить время, ее и мое…

Вдруг я услышала голос Макса, а с ним и голоса Даши, Оли, Дениса… Ольга шла позади и несла на руках Алину, самую младшую девочку. Та капризничала, крутила головой и явно была не в настроении. Я вдруг почувствовала, как где-то глубоко внутри всколыхнулась радость: не только у меня дети

капризничают, вот и у других тоже бывает…

Когда они подошли, Алина еще куксилась, но по спокойному лицу Оли я поняла, что она встревожена капризами девочки гораздо меньше, чем я. Кивнув мне, Оля спокойно поставила хнычущую Алину на землю, тут же нашла какую-то палку и начала ковырять ею песок. Девочка с интересом на это посмотрела, забрала палку у мамы и продолжила это непростое дело – рисование бороздок на песке.

– Привет! – поздоровалась Оля. – Да Алина уперлась: не хочу гулять – и все тут. Пришлось придумать сказку про одевание на Северный полюс, но все равно запарилась, пока ее одевала: хныкала, вырывалась.

И тут мне стало понятно, что у Оли тоже много проблем, что у нее не идеальные дети: они тоже капризничают. Только она на это реагирует по-другому.

– А я, когда Гошка закатывал скандалы, что не хочет одеваться, все время пыталась его уговорить. Столько сил уходило… В конце концов все равно кричала, ссорились. Сейчас, слава богу, перерос…

– Да, тут уговоры не помогут. Ребенок-то не понимает наших аргументов, не понимает даже, что ему самому нужно погулять. К тому же совсем неправильно заставлять старших детей потеть и ждать младшего. Иногда приходится спокойно перетерпеть слезы и капризы. Правда, в таком возрасте иногда еще удается отвлечь ребенка сказкой или игрой в одевание.

Гошка уже начал бегать с ребятами. Взгляд Оли упал на его планшет. Молчать и притворяться, что все хорошо, было глупо. И у меня вдруг появилось ощущение, что Оля поймет мои переживания, потому что у нее такие же проблемы! Ее дети тоже капризничают и, может быть, не хотят делать уроки, а вместо этого просят поиграть на планшете или посмотреть мультики.

– Знаешь, у меня вчера так замечательно получилось поиграть с детьми. И сегодня утром мы впервые играли по дороге в садик с искренним интересом. Но вот сейчас я ничего не поняла: предложила Гоше игру в буквы – их уже пора учить – но вышло неинтересно, скучно, совсем не так, как утром. Как будто подменили ребенка… Правду говорят, что после трех лет уже поздно. Ничего ему не дается…

Оля заулыбалась, а потом стала смеяться:

– Да скажи еще, что у него нет таланта к обучению чтению и ему эта мудреная наука не дастся никогда – так и не выучится читать, вечно будет буквы путать. Много ты таких взрослых встречала?

– Предлагаешь расслабиться и не трогать его? Ему в школу в

следующем году! А то будет, как сейчас с Максом: двойки, выговоры, переводы…

– Почему же сразу расслабиться? По-твоему, или прессовать и заставлять, или расслабиться? А почему бы не сделать так, чтобы он сам хотел учить буквы?

Я удивленно уставилась на Ольгу:

– Ну, он захочет их учить, если я потом пообещаю планшет или мультик. Но как-то это по-рыночному слишком, как будто я у него покупаю обучение.

– Нет, это тоже не годится. Так к одиннадцатому классу тебе надо будет ему машину покупать за то, что он ЕГЭ на шестьдесят баллов напишет. Чтобы ребенка что-то захватило, надо чутко следить за тем, что его интересует, и предлагать игры исходя из этого. Если ты хочешь ребенка чему-то научить, то это должно соотноситься с его увлечениями. Это во-первых. А во-вторых, то, чему ты учишь, должно быть не очень сложным, но и не слишком простым.

Оля взяла палку, которую бросила Алина, и стала рисовать круг.

– Смотри, первый круг – это то, что Гоша уже умеет сам. Он сам ходит, сам одевается и сам ест. Ты ему вообще никак не помогаешь в этом. Это его актуальные навыки и знания.

Потом она нарисовала вокруг этого круга круг побольше.

– Здесь – умения, которые Гоше пока недоступны вообще. Он не сможет водить автомобиль, даже если ты ему будешь помогать. И не сумеет решить дифференциальное уравнение. Это потенциальные знания и навыки, которыми он когда-нибудь сможет овладеть, если понадобится. Тут тоже находятся только те навыки и знания, в которых есть необходимость – внутренняя или внешняя. Но существует и еще одна область. – Оля начертила еще один – средний – круг, между большим и маленьким. – Это так называемая зона ближайшего развития.

То, что человек умеет делать, но только с помощью другого. Например, Гоша умеет ездить на велосипеде, если ты придерживаешь его сзади. Или складывать вещи в шкаф, если ты ему напомнишь и поможешь их вывернуть.

– Понимаю, понимаю, – сказала я. – Еще он умеет готовить оладьи вместе со мной, чистить картошку, считать до десяти, если я буду подсказывать. Но как мне это может быть полезно?

– Понимаешь, я считаю: то, что лежит в зоне ближайшего развития, еще и интересно самому ребенку. Мне кажется, ее можно назвать зоной интересов. Ему ведь интересно готовить оладьи, он это делает не из-под палки?

– Ну да…

– А еще, например, ему интересно слушать про звезды – он вчера Денису столько всего нарассказывал! Так ведь?

– Да, и это есть.

– Значит, звезды и устройство Вселенной сейчас в его зоне ближайшего развития по изучению мира вокруг. И ты можешь это использовать в играх. Тогда ему будет интересно с тобой играть, а не скучно, как сегодня вечером.

Я немного подумала и сказала:

– Знаешь, это понятно, но вот изучение букв точно не лежит в его зоне ближайшего развития, и что теперь делать-то?

– Во-первых, это не так, – возразила Оля. – Я тебе это сейчас покажу.

Она закричала ребятам:

– Давайте играть в космонавтов! Я собираюсь на орбиту, кто со мной?

Дети радостно завизжали:

– Мы!

Оля быстро нарисовала палкой на песке несколько кругов и написала в каждом по букве. Всего штук десять.

Взявшись друг за друга паровозиком, все полетели в космос.

– Вижу впереди планету, но не вижу ее названия!

– Это А-а-а! – первым завопил Гошка.

Его глаза горели! Он тут же подрисовал у планеты два спутника, а рядом – еще и комету и метеорит! И предложил:

– Давайте полетим на другую планету! Вон на ту, на планету… – он показывал на кружок, но не мог разобрать, что в нем написано.

– На планету Ш-ш-ш-ш! – закричал Макс.

– Я сам полечу на другую планету, – заявил Гоша. – Давайте меня отправим как марсоход вон на ту планету – З-з-з!

Гоша отцепился ото всех и полетел. Макс, Даша, Денис тоже выбрали себе по планете.

Оля отправилась на планету П и закричала:

– На моей планете стараются есть продукты, названия которых начинаются на букву П! Пирожки, персики, плов…

– Песок! – крикнул Гоша, и все дружно рассмеялись.

Потом они облетели все планеты, повстречались с кометой, инопланетной жизнью, и – о чудо! – Гоша назвал все буквы и легко придумал на них слова.

Когда дети стали строить другой космический корабль, уже из песка, Оля подошла ко мне и сказала:

– А ты говоришь, буквы неинтересны. Просто ему непонятно, зачем знать эти буквы. Научиться читать можно, ни разу не сев за букварь. Но, когда ребенок уже будет читать, надо работать не

над скоростью чтения, а над тем, чтобы он полюбил сам процесс. Это уже другое. Это то, чем надо срочно заниматься с Максом…

– То есть важно не просто играть… Важно выбирать игры, которые нужны именно твоему ребенку, да еще и помещать их в нужный контекст.

– Точно, – сказала Ольга. – Понимаешь, мало знать десяток игр или найти в интернете список каких-то удачных игр в дороге. Нужно, чтобы они были созвучны интересам ребенка, тогда ему будет интересно. В такие игры можно просто играть, а можно добавлять в них что-то полезное, неважно.

– Но что, если ребенку неинтересно учить таблицу умножения или читать? У нас с Максом уже столько копий сломано об это, что просто ужас!

Мне все не давала покоя мысль, будто ребенок сам заявит, что ему интересно, и именно этому мы и будем его учить. А если не заявит? Или заявит поздно, когда уже надо в институт поступать и за пару месяцев не пройдешь школьный курс математики?

– Смотри. – Ольга снова показала мне нарисованные на песке круги. – Навык в ЗБР ребенка приходит из ЗПР. Как пузырек с воздухом, он зарождается в ЗПР, потом плывет в ЗБР и присоединяется к ЗАР. Зародится этот пузырек в ЗПР или нет, выплывет в ЗБР или нет, дойдет до ЗАР или нет, зависит в том числе и от тебя.

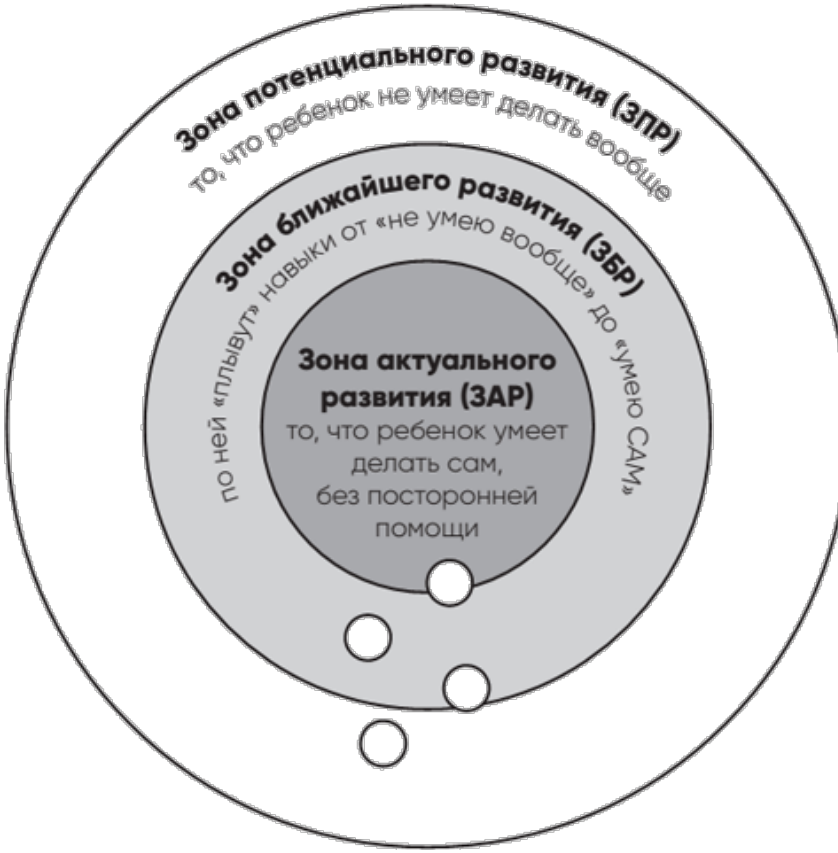

Рис. 2. Зоны развития ребенка

– Давай приведу пример, – предложила Ольга. – Скажем, сто лет назад в ЗПР трехлетнего мальчика была езда на лошади. Почему? Да потому что рядом он постоянно видел отца, деда, учителя, которые ездили верхом. Со временем этот навык переходил в ЗБР, и мальчик начинал учиться ездить верхом. А потом и вовсе овладевал этой премудростью и мог сам седлать лошадь и скакать. Скажи, как ты думаешь, лежит ли сейчас в ЗБР Гоши или Макса езда верхом?

Я отрицательно помотала головой.

– А почему?

– Ну, потому что в этом нет необходимости… Они скорее на машине хотят научиться ездить.

– Вот! Получается, для того чтобы навык появился в ЗБР, нужно правильное окружение. А для дошколят окружение – это прежде всего дом. Тогда навык появляется в ЗПР, потом переходит в ЗБР и дальше, уже с твоей помощью, оказывается в ЗАР. То есть не надо пассивно ждать – конечно, можешь не дождаться. Если твердить о том, что читать полезно, и при этом

не создавать окружение из людей, которым это тоже интересно, – это пустая трата времени. Скажи, часто Макс видит кого-то читающего? Тебя, мужа, бабушку, ровесников?

Я вспомнила Игоря, который вечно таращится в компьютер или телевизор, ровесников с планшетами, бабушку, которая чаще вяжет… Я вообще зависаю на работе – забыла, когда последний раз брала в руки книгу… А Оля продолжала:

– Так же и с Гошкой. Он уже готов выучить все буквы, и за три-четыре дня его можно научить читать. Но для этого надо создать среду – такую, где все читают, а уметь читать – ценный навык. Раз ему сейчас интересны планеты, то повесь в комнате плакат с планетами и подпиши их названия. Найди недорогую энциклопедию по устройству Вселенной и мелкие заголовки заклей крупными буквами. По дороге почаще обращайте внимание на вывески. И главное – читайте на ночь.

– Это мы делаем! – с радостью откликнулась я. – Но что с Максом, неужели все потеряно?

Оля опять рассмеялась:

– Перестань ты, «все потеряно, все потеряно». Это легче всего – сказать, что все потеряно, и больше ничего не делать. Они сегодня с Дашкой с удовольствием читали по очереди. Она – несколько страниц, потом он. Конечно, поменьше и медленнее, но ему было интересно! Попробуй так же: найти книгу не по программе, а просто интересную – и почитать. Ты – побольше, он – страничку или даже половинку. Главное – показать, что чтение – это интересно. А это можно сделать с помощью хорошей книги, когда неимоверно хочется узнать, что дальше. Например, приключения Алисы Селезневой, а еще у Крапивина много таких повестей. Мальчишкам – самое то!

– А как же программа? Ведь им задали по «Родной тропинке» совсем другое. Как же успеть все прочитать?

– Знаешь, и с «Родной тропинкой» поступай так же. Начинай читать сама! Вспомни ЗБР. Пока навык не закрепился, пока ребенок не может прочитать все произведение, мы ему помогаем. Прими это как факт: пока Макс не может столько прочитать – не хватает усидчивости, внимания, скорости, да даже просто глаза устанут. Поэтому пока мы помогаем!

Дети резвились уже больше часа, зажглись фонари, и я почувствовала, что неимоверно голодна! Гошка, который выманил у меня уже третье печенье, тоже, видимо, хотел есть.

Напоследок Ольга сказала:

– Знаешь, мне очень понравился твой Макс и вообще ваша семья. То, что у вас не все получается, – это нормально. Главное – ты хочешь меняться, а не ищешь оправдание, почему у тебя это не

получится. Я, как прихожу на собрания, постоянно слышу: «Ольга Валерьевна, мы бы были за, но не у всех такие идеальные дети!» Как будто я этих детей в капусте нашла! Или их двенадцать фей в день рождения одарили… Так же они капризничают, так же ссорятся… Главное – это то, как мы реагируем на их поведение. Любого ребенка можно оторвать от телевизора или планшета, но при этом нужно захотеть и что-то делать, а не только искать отличия и оправдания…

Немного покраснев и смутившись, я сказала, что именно так и думала час назад.

Оля улыбнулась:

– Но теперь-то ты знаешь, что это не так! Тебе, кстати, задание: увидеть ЗБР у Гошки относительно речи, моторных навыков и бытовых, мышления, окружающего мира. Только не старайся охватить все сразу. Выдели себе один-два дня для наблюдения, например, за крупной моторикой. И у Макса тоже понаблюдай за ловкостью, координацией. Отметь один-два навыка и двигайся дальше.

– Честно, не понимаю, что значит – понаблюдать за речью.

Ну, Гоша звуки какие-то не выговаривает…

– Не только! Например, Макс смотрит в пол, а не на собеседника. Еще он часто не подводит итог своим мыслям – рассказывает, а потом обрывает, и непонятно, что он этим хотел сказать. Не переживай, я многое из этого замечала и у Даши, и мы тренировались, учились разговаривать по-другому. Но сначала надо понять, что исправлять и на что смотреть. Попробуй пока сама, а завтра я тебе еще списочек сброшу, где многомного разных навыков расписано. У меня в свое время глаза открылись.

«А ведь действительно, я и не замечала, что Макс постоянно, когда разговаривает, “бегает” глазами или теребит одежду», – подумала я. И как только Ольга так быстро это заметила?!

– А что насчет моторных или бытовых навыков? Что это вообще? Бегать и прыгать он вроде бы умеет…

Ольга продолжила ликбез, а мне даже захотелось все это законспектировать:

– Моторные навыки делятся на крупные и мелкие. Крупная моторика включает в себя практически все движения нашего тела: повороты, наклоны, ходьбу, ползание, бег, прыжки. Можно учиться кувыркаться, метко кидать шишки, кататься на роликах, велосипеде или лыжах – все это прекрасно развивает крупную моторику. А движение тела – это и развитие мозга. Это сильно влияет на интеллект и мышление, особенно у дошкольников! Мелкая моторика – это движения пальцами и кистями рук. Про мелкую моторику много говорят применительно к детям двух-

трех лет, а потом как-то забывают. А ведь именно она влияет, например, на почерк, да и, как говорят, «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Поэтому для Гоши точно нужно найти что-то актуальное, что бы ему нравилось. Может быть, он захочет научиться собирать кубик Рубика – здесь и пальцы, и голова работают. Да и Максу будет полезно.

Действительно, Ольга права! Мне-то казалось: в год научился ходить ребенок – вот и вся крупная моторика, что еще надо? Даже не задумывалась, как много разнообразных движений он может совершать, если, опять-таки, создавать правильную среду вокруг.

> Вы можете посмотреть список разнообразных навыков по этой ссылке: http://ideas4parents.ru/WebinarPages/zbr.pdf

Тут Оля с детьми побежала домой, потому что их папа уже вернулся и ждал всех к ужину. А мы уходили с прогулки в надежде, что наш папа тоже что-то приготовил: очень хотелось есть.

Сегодня мы впервые за долгое время ложились спать почти вовремя, потому что Макс сделал домашнюю работу еще у Даши. Да и заданий там было не так много, как в прежней школе.

На ночь я решила последовать совету Ольги и вместо привычного мультика почитать с Максом Кира Булычева. У нас была книжка еще из моего детства. Помню, как сама зачитывалась приключениями Алисы Селезневой. Я прочитала пару страниц, а потом предложила Максу дочитать главу – как раз в том месте, где решалось, возьмут Алису на борт космического корабля или нет. Макс с радостью и нетерпением начал читать. Не очень быстро, но сносно, а главное – с удовольствием! Заметив, что он устал, я не стала ждать, когда он сам попросит почитать ему, – предложила продолжить. Макс с благодарностью посмотрел на меня и отдал книгу. Мне показалось, что на самом деле он только сейчас поверил, что я не собираюсь натаскивать его на скорость чтения, что чтение – это интересно и мне оно нравится так же, как и ему.

Через пару страниц я опять передала книгу Максу, и он прочитал еще несколько абзацев. Интересно, что теперь, когда я

хотела продолжить, он сказал: «Нет, я не устал, еще чуть-чуть почитаю». Впервые он не хотел увильнуть и как-то схитрить, лишь бы не читать. То есть ответственность за то, сколько он прочитает и будет ли читать вообще, вдруг каким-то образом оказалась на нем. (А не на мне, как это было раньше, когда я заставляла его читать каждый день по десять страниц.)

Макс порывался начать читать следующую главу, но было уже больше десяти, а значит, детям пора спать. Поэтому дальнейшее чтение отложили на завтра.

Перед сном я занесла все, что Ольга рассказала о зоне ближайшего развития, в ежедневник. Потом поставила будильник на десять минут раньше, чтобы успеть прочитать утренние фразы и настроиться на нужный лад.

Упражнения, чтобы понять истинные интересы ребенка

Если вы хотите получить максимум пользы от чтения этой книги, старайтесь выполнять задания вместе с главной героиней. Лучше всего не читать следующую главу, пока не попробуете то, что описано в этой.

Как вы уже догадались, игры и занятия с детьми не должны подпитываться исключительно вашими амбициями. Родителю надо уметь видеть и чувствовать интересы ребенка.

В течение пяти дней наблюдайте за разными областями развития вашего ребенка и определите его ЗБР в каждой из них.

Например, удобно ежедневно заполнять одну из таких колонок:

Речь	Физическое развитие	Окружающий мир	Мышление

Нужные области вы можете определить сами. Если сейчас вы вместе с ребенком активно учитесь играть в шахматы, то можно добавить этот навык. Если осваиваете тему денежных отношений, можно включить и это. Не существует исчерпывающего списка, который подошел бы каждому. Я выделила области, на которые нельзя не обращать внимания и которые практически постоянно находятся в фазе активного развития у дошкольников.

Напомню: мы проделываем это упражнение, чтобы настроиться на волну ребенка, научиться видеть области, которые активно формируются, развиваются, а отнюдь

не для того, чтобы начать тут же развивать малыша по всем фронтам.

Что еще может быть в этом перечне? Например, как и Татьяна, вы можете заметить, что ваш ребенок часто спрашивает о планетах, звездах и спутниках или интересуется, какая это буква и что здесь написано. А может быть, он упорно старается научиться заправлять свою кровать самостоятельно? Или постоянно расспрашивает вас о том, как называется этот жук, цветок, бабочка? Все это и будет зоной ближайшего развития. Начиная с этих активностей и этих тем как раз и надо придумывать игры и занятия для вашего малыша!

Помните, что ЗБР создает среда вокруг ребенка. Если вы видите, что какой-то навык совсем скоро ему понадобится, начните самостоятельно вводить его в окружение малыша. Например, если ребенку нужно идти на курсы подготовки к школе и учиться читать, действуйте по плану, которым поделилась Ольга в этой главе.

Для того чтобы ребенок научился читать и полюбил это занятие…

• **Шаг 1.** Создаем окружение, чтобы вызвать интерес и необходимость. Для этого читаем на ночь, делаем плакаты с фотографиями членов семьи и подписываем их, читаем вывески и крупные заголовки в любимых книгах ребенка. Письменная речь должна стать такой же привычной, близкой и понятной, как и устная.

• **Шаг 2.** Начинаем активно играть с буквами. Вы можете использовать игры, о которых прочитали в этой главе.

И обязательно придумывайте свои. Важно следить за тем, чтобы они были эмоционально окрашенными. Если вы составляете слова из магнитных букв, то пусть они означают что-то близкое ребенку: любимая еда, любимая игрушка, любимая бабушка. С этими словами придумывайте предложения, чтобы они не просто «повисали в воздухе», а обретали и краски, и смысл.

• **Шаг 3.** Когда малыш научился читать слова и словосочетания, переходите к чтению книг. Но, конечно, основную часть текстов все равно будете читать вы, а ребенок – крупные заголовки и короткие фразы. Постепенно увеличивайте объем текста, который читает ребенок. Но обязательно следите, чтобы общий эмоциональный фон был радостным и малыш с

нетерпением ждал чтения вместе с вами.

• **Шаг 4.** Это то, чем занималась мама Татьяна с Максимом. Выбирайте интересные длинные истории – приключения, фантастику. Бессмысленно тренировать чтение с семилеткой на «Колобке» и «Теремке». Ничего, кроме отвращения к чтению, это не развивает, так как создает для ребенка ложное представление о том, что чтение – это не когда тебе суперинтересно настолько, что ты не можешь оторваться от книги, а когда тебе приходится просто складывать буквы в слова непонятно для чего и зачем.

Все четыре шага описаны в бесплатных видеоуроках:
http://ideas4parents.ru/chitaem.html

Любой навык, который предстоит освоить вашему ребенку (или который он уже начал осваивать), можно разбить на вышеописанные этапы. Попробуйте это сделать самостоятельно для формирования и развития тех умений, которые сейчас актуальны для вашего ребенка.

Глава 3
Принцип игры с ребенком: играем и не переворачиваем котлеты одновременно

Проснувшись на следующий день, я уже без размышлений – надо или нет – прочитала свои утренние фразы. И опять почувствовала прилив сил и энергии. Магия какая-то: вроде бы ничего не происходит, но от каких-то двух-трех предложений горизонты видения своей жизни так расширяются, что не хочется мелкими упреками, обидами и криками портить настроение.

Дальше по плану было зарисовать все, о чем вчера рассказала Ольга. Я сделала набросок, освежила в памяти, что такое ЗБР, и решила сегодня понаблюдать за крупной моторикой Гоши. Открыв *e-mail*, я нашла список самых разных навыков. О многих из них я, к своему удивлению, даже не задумывалась. Но больше всего меня поразило то, что многие движения я своим детям попросту запрещала делать. Например: зачем перелезать через низкую ограду на детской площадке – ведь есть калитка и можно культурно войти? Или зачем прыгать с бортика песочницы – ведь безопаснее просто спуститься? А тем временем детям не хватало движения, они неловко прыгали, часто цеплялись, спотыкались, падали. Видимо, сказывалось отсутствие практики, которую я сама же мешала им получать! Я думала, что надо срочно записывать детей в спортивную секцию, а оказывается, им просто нужно разрешить свободно двигаться. Я сделала для себя пометку: поменьше лезть со своими нравоучениями о том, что надо спокойно ходить по дорожке и не лазить по деревьям.

Невольно вспомнила слова Ольги, что ребенок в дошкольном возрасте нарабатывает объем движений. Каждая двигательная активность как будто складывается в копилку, и чем она полнее, тем более ловким и физически здоровым будет ребенок.

По дороге в детский сад и школу мы устроили подготовку к полету в космос (оказывается, эта тема действительно очень нравилась Гоше, да и Максим подключился). Дети с удовольствием прошлись по бордюру. Вместе с ними под удивленные и порой недовольные взгляды прохожих я проскакала на одной ножке вдоль луж. Потом ребята помчались по аллее и увидели два дерева, растущих из одного корня. Конечно, они начали пролезать между стволами. Увидев это, я уже хотела открыть рот, чтобы их остановить. Это не входило в мои планы и

почему-то сразу показалось ненужным. К тому же мальчишки точно испачкают куртки и брюки. Но тут я остановилась: а ведь это чудесное упражнение! Да и где еще дети могут получить опыт пролезания через такое узкое место?! А судя по тому, что они сделали это по три раза каждый, им такого опыта действительно не хватало для полноценного ощущения своего тела.

Но больше всего мальчишки «запали» на попадание шишками в ствол дерева. Шишки-метеориты падали в атмосферы разных планет, иногда проходили мимо, но часто достигали цели!

Несмотря на то что вышли на пятнадцать минут раньше, мы уже начинали опаздывать. Но это тоже пошло нам на пользу: устроили пробежку до школы. Я порадовалась, что сегодня надела ботинки и джинсы.

Проводив ребят, я отметила про себя, что у Гоши в зоне ближайшего развития – уже известная тема космоса. Плюс мальчишкам интересно метать предметы и стараться попасть в цель. Этот навык явно лежал в ЗБР. Конечно, и прыгать, и бегать им тоже понравилось, но я помнила слова Ольги, что лучше сосредоточиться на одном-двух навыках, чтобы уделять им максимум внимания, прежде чем дети овладеют ими окончательно.

Максим, кстати, тоже интересовался темой космоса, но немного в другом ключе: как удается космическим кораблям взлетать так высоко, чем они отличаются от самолетов, почему лететь в самолете может любой человек и для этого не требуется специальная подготовка, а для космических полетов выбирают только самых сильных. Как я раньше не замечала этих интересов?!

После обеда я позвонила Ольге: очень хотелось вечером пригласить их к нам в гости и поделиться своими открытиями. Но оказалось, что Денис и Алина подхватили простуду, и пока они сидят дома и лечатся.

Вечером я опять едва не совершила самую большую ошибку, которая называлась «поработаю еще десять минут – и все». Именно так чаще всего я поступала – и потом, несмотря на жуткую спешку, приходила в сад за сыном последней. Кажется, десять минут – не так много, но на деле это означает опоздание на корпоративный автобус, пятнадцатиминутное ожидание следующего автобуса и езду в уже сильно переполненном метро, так что десять минут превращались в сорок сами собой.

В лифте я задумалась о том, что все-таки помогло мне выдернуть себя из бесконечного ритма работы. И вдруг в голове всплыли мои утренние фразы… Ну конечно! Я же хочу, чтобы ребенок помнил не только извиняющуюся маму, которая прячет

глаза и скорее ведет домой, но и совместные прогулки после садика, каждая из которых – как маленькое приключение!

Сегодня я пришла в числе первых мам и даже встретилась с воспитательницей Марией Петровной. Строго посмотрев на меня, она спросила:

– Вы мама Георгия Синицына?

– Да… – смутилась я.

Ее тон сигнализировал о том, что разговор приятным не будет.

– Гоша совсем плохо знает буквы! Путает «о», «ю», «п», «т», «м», «н». Беда просто! Вы на дополнительную дошкольную подготовку уже записались?

– Нет, – промямлила я.

– Так чего же вы ждете?! Сейчас надо, а не потом, когда будут одни двойки и то же самое вам будет говорить учительница. Сейчас еще можно все исправить!

По дороге домой Гошка опять начал играть в космических пиратов. Вместе мы придумали интересный сюжет. Особой ценностью у пиратов были цифры, поэтому любое изображение цифр на нашей планете они фотографировали, запоминали и потом использовали на своей планете, где чисел и цифр не было вообще. В итоге Гошка-пират стал с азартом искать цифры на улице: номера домов, счетчик на светофоре, ценник в киоске – пираты сфотографировали все. Кстати, фотографировал он с помощью большого пальца.

Еще одна игра в мою копилку! Я была вне себя от счастья. Никогда не думала, что столько упускаю, когда не играю с детьми, а хмуро занимаюсь домашними делами. Как будто моя черно-белая жизнь стала радужной! Самое интересное, что игра получилась по наитию, экспромтом. Все, о чем я знала, – это интерес Гоши к планетам. Плюс старалась как можно внимательнее наблюдать за его настроением.

Когда пришли домой, оказалось, что Макс, которого папа еще в обед забрал из школы, смотрит телевизор, какой-то мультик или сериал. Посуда на столе была немытая. Уроки, конечно, не сделаны. А ведь на выходные – куча планов: в субботу – в планетарий с классом, в воскресенье – в лес (педиатр очень рекомендовал хотя бы раз в неделю гулять в лесу, чтобы было меньше простуд), потом в гипермаркет за продуктами, да и в квартире надо убрать. Эх, Макс, хоть бы русский сделал!

Зайдя в комнату, я разразилась гневными замечаниями. Макс хмуро выключил телевизор, пробормотав: «Уже и полчасика нельзя отдохнуть… А я сегодня пятерку получил, между прочим».

– Пятерку? – ошарашенно уставилась я на него. И вдруг

сообразила, что за все два с половиной года учебы в школе Макс ни разу не получал пятерок. – Ух ты! Молодчина! По какому предмету? – уже забыв про посуду и телевизор, спросила я.

– По окружающему миру. Нам как раз на уроке рассказывали про планеты – ну, помнишь, мы вчера играли с тетей Олей и сегодня с тобой? В общем, я назвал все планеты Солнечной системы в правильной последовательности – от Солнца. Анастасия Дмитриевна похвалила! Смотри, вот.

И Макс достал дневник, где красовалась пятерка. Первая за все время учебы!

Конечно, втайне я надеялась, что это пятерка по математике или русскому. По окружающему миру в прежней школе у Макса и так чаще все-таки были четверки, чем тройки.

Через пятнадцать минут Макс сел за русский язык. Но тут все осталось по-старому. Мне надо было стоять над ним и каждые тридцать секунд говорить: «Пиши теперь: „солнце“. С буквой „л“, проверочное слово „солнышко“. Аккуратнее. Не вылезай за строчку. Сейчас перенос». В какой-то момент я поняла, что если опять буду стоять над Максом весь вечер, то не успею ни приготовить ужин, ни позаниматься и поиграть с Гошей.

Скрепя сердце я решила оставить старшего сына на пару минут. Дав ему последние наставления, попросила дописать предложение до конца, а сама побежала на кухню – поставить воду, чтобы сварить гречневую кашу. Вернувшись, я пожалела, что уходила. Макс залез на красную строку и пропустил по одной букве в каждом слове.

Но отступать не хотелось, тем более одно слово он все-таки переписал правильно. Вот так, мечась между кухней и письменным столом, я сделала с ним русский с десятью исправлениями, но зато на час быстрее, чем обычно! В голове засело: «Как научить Макса делать домашнее задание самостоятельно?» Обязательно надо поговорить об этом с Ольгой: ее послушать – так все можно исправить! Хотя у нас, конечно, есть телевизор. Следуя примеру папы, Макс постоянно его включал – «отдохнуть». Но в итоге проводил около «ящика» и два, и три часа.

Пока я готовила и переписывала упражнения с Максом, Гошка сложил на холодильнике пять слов! Все они были «космическими». Слово «ракета» летало и иногда приземлялось на слова «Марс» и «Юпитер». Я предложила Гошке такую игру: я пишу часть слова, а он старается догадаться, что это, и добавить недостающие буквы. Первые слова были такие:

Ме_еор_т

_уна

Ко_мос

С каждым словом, которое Гоша отгадал, я придумывала предложение. Не записывала – просто озвучивала. Но старалась, чтобы оно обязательно касалось Гоши. Когда он слышал это, было видно, как ему приятно. Он прямо расцветал от удовольствия, что речь идет о нем!

Метеорит упал в огород, а Гоша нашел его, взгромоздился и улетел на Марс.

Гоша смотрел на Луну и пил вкусный вечерний кефир.

Из космоса прилетел инопланетянин и подарил Гоше супермашину-робота.

Вечер оставался свободным. Когда пришел папа, он хотел опять завалиться перед телевизором, чтобы смотреть спортивные новости. Кое-как я уговорила его сегодня отдохнуть в другом формате – погулять с семьей. Игорь долго отнекивался: устал, не хочу, холодно. Но потом сдался.

Когда мы вышли на прогулку, я вспомнила про ЗБР и крупную моторику. Попробуем поиграть еще раз. В какой-то момент Игорь приободрился, и игра опять пошла на ура! Мальчишки соревновались с папой в попадании шишками в ствол дерева и, надо сказать, обыгрывали его.

Когда Гошке понадобилось набрать шишек около соседней сосны, он полез через невысокую ограду, и это давалось ему с трудом. Он закидывал то одну ногу, то другую, но никак не мог ловко перевалиться на ту сторону. Похоже, надо подумать о том, чтобы почаще включать в игру этот элемент. Я вспомнила, что обычно помогала ему или вообще говорила: «Иди через вход. Нечего лазить по оградам». А на самом деле перелезть гораздо полезнее, как я только раньше не догадалась!

После прогулки довольный Игорь обнял меня и сказал:

– Спасибо, что вытащила погулять! Такой замечательный осенний вечер! Вообще, давайте почаще так выходить. Ведь и вечером можно найти время!

Утром в субботу Макс стал собираться в планетарий вместе с классом. Я уже успела прочитать утренние фразы и подумала, что сегодня постараюсь понаблюдать за другими навыками детей – мелкой моторикой и мышлением.

Мы с Гошей решили пойти на этот же сеанс в планетарий, поэтому тоже заторопились. Времени было немного. Игорь еще спал. В субботу его нельзя будить раньше десяти часов. Я же носилась как белка в колесе – старалась успеть накормить детей, прилично их одеть и собраться сама – одеться, накраситься.

Но не обошлось без нервотрепки. Во время завтрака Гоша рассыпал кашу. Ну как можно быть таким растяпой! Я схватила веник и начала подметать. Когда на полу оставались последние комочки овсянки, я вдруг поняла, что надо было попросить Гошу хотя бы помочь мне, а не делать все за него… Я же сегодня стараюсь следить за навыками, а не берусь за все сама, как обычно.

Перед выходом на улицу Макс обнаружил, что его ботинки очень грязные. Сначала я, как всегда, хотела все сделать за него, чтобы было быстрее и мы побежали на метро. Но вдруг вспомнила, что это прекрасный навык для развития мелкой моторики, и вообще – самостоятельность как-никак. Вручив Максу тряпку, я поняла, что для него это очень актуальное умение. Порадовало, что он без ругани стал стараться получше оттереть ботинки. С другой стороны, у него это получалось очень скверно. Он не мог отжать тряпку, вода капала прямо внутрь ботинка, грязь становилась жиже, но оставалась на обуви. Я боролась с собой, стараясь не раздражаться, и за десять минут мы не без труда вымыли ботинки. Правда, я устала, как после маленькой битвы. Оказывается, ох как сложно сдерживать свои порывы, когда кто-то делает что-то не так!

Вышли на улицу. Было очень солнечно, но холодно. Гоша это тоже заметил:

– Мама, почему солнце такое яркое, а не смогло нагреть нас? А летом такое же солнце делает жарко.

Поняв, что эта тема его интересует и надо не упустить момент, я бросилась рассказывать про вращение Земли вокруг Солнца. Но так увлеклась, что не заметила, как в какой-то момент Гоша потерял интерес и перестал меня слушать. Странно: вот вроде бы учитываю зону ближайшего развития, но, если рассказываю слишком много, наоборот, как будто хуже делаю…

В метро я приложила билет к считывающему устройству, и тут уже Макс начал расспрашивать об этом механизме. Правда, опять не вовремя. Кругом народ, мы опаздываем. Я отмахнулась и по привычке сказала: «Потом узнаешь». Через пару мгновений в голове мелькнула мысль: «Это ЗБР!» Господи, как трудно сохранять внимательность и наблюдательность, не увязнув в своих проблемах и размышлениях!

Мы доехали до станции «Баррикадная», и тут надо было сориентироваться по карте, которая была у меня в телефоне. Мы пошли направо, и через квартал я сообразила, что мы идем не туда. Опять начала крутить телефон в руках. На удивление, Гоша и Макс тоже заинтересовались и начали смотреть в карту и вокруг. Вдруг Макс указал на противоположную сторону улицы и

нужный нам переулок. Гоша увлеченно искал соседний дом, который был нарисован на карте таким кривым. В голове опять мелькнула мысль, что ориентирование по карте похоже на ЗБР ребят. Я начала чувствовать, что нашла уже многое и пора записывать.

Когда мы наконец добежали до планетария, Анастасия Дмитриевна с детьми входили внутрь. Макс быстро присоединился к ребятам (билеты на него уже были куплены), а мы с Гошей пошли в кассы. Пока я платила за билеты, Гоша изучал цены и программы. И опять в глубине души я порадовалась, что ему интересно читать. Это стало понятно и по тому, что он смог сам найти описание нашего сеанса, то есть прочитать целых два слова: «Тайны Земли»!

Я же за те пять минут, что оставались до начала сеанса, успела составить внушительный список из действий, которые лежат в ЗБР моих сыновей.

После просмотра фильма о Марсе дети с удовольствием бегали по верхней площадке планетария. Улучив момент, я подошла к Анастасии Дмитриевне, чтобы расспросить о том, как занимается Макс, как он адаптировался в коллективе.

– Знаете, он очень способный, да и с детьми легко ладит. Даже с девочками. Но есть у него одна проблема: очень мало инициативы. Всегда ждет, когда я, уже практически приказывая, скажу, что и где надо написать. Скорее всего, это связано со страхом ошибиться и опять получить нагоняй. Я поэтому решила, что пока буду поощрять его за самостоятельность. Даже если что-то получится неправильно, но он пытался сделать это сам, буду ставить положительную оценку. Попробуйте дома тоже следовать этому правилу. Пусть выполняет домашние задания самостоятельно – ничего, что плохо, грязно, главное, что САМ.

Я вспомнила, как мы вчера делали русский, и вздрогнула. Ведь я чуть ли не за него все написала…

– Но что делать, если он не знает и спрашивает? Или, как только я отхожу, перестает писать и смотрит по сторонам?

– Если спрашивает – конечно, обсуждайте, помогайте, подсказывайте. А чтобы делал самостоятельно, я дам совет, который давала всем родителям в первом классе. Надо сказать, практически все дети в третьем «Б» делают домашнюю работу сами, и родители счастливы. Так вот. Делите задание на мелкие «порции». Настолько мелкие, чтобы ребенок мог выполнить кусочек самостоятельно, не отвлекаясь. Если надо написать текст из пяти предложений, то вы говорите: «Давай, пока я поливаю цветы, ты прочтешь весь текст». Обязательно занимаетесь своим делом и вполуха слушаете. Дальше подходите и говорите:

«Открывай тетрадь и напиши название текста, а я пока открою окно». Опять отходите и не следите за тем, как он выполняет этот кусочек. Еще раз повторю: даже если Макс написал ужасно – порадуйтесь, что он сделал это сам. Пока именно этот навык важнее, чем красивый почерк и грамотное письмо.

– А по математике как Макс справляется?

– То же самое. Очень боится ошибок. Вчера на уроке решаем задачу. Никто не знает, как подступиться к решению. Пришлось подсказать, и вдруг слышу, как Макс говорит Даше: «Так и думал, что надо начать с конца». Я удивилась и спрашиваю: «Что же ты не сказал?!» На что он выдает: «А вдруг бы это было неправильно!»

Попрощавшись со всеми, мы с Максом и Гошей отправились на метро.

Остаток дня прошел замечательно, и вечером впервые в жизни Макс сам взял книгу, пришел на кухню, где я готовила ужин, и стал просить почитать с ним. Я с энтузиазмом согласилась, но не могла сразу все бросить: котлеты точно пригорят, да еще и салат надо сделать.

– Давай ты начнешь, а я сейчас дорежу огурцы и присоединюсь.

– Давай, – ответил Макс и стал читать сначала вслух, потом больше бормотать, а затем и вовсе смолк.

Обернувшись, я увидела, что он с огнем в глазах читает про себя.

Я потихоньку присела и тоже начала читать. И почему эта книга прошла мимо меня в детстве?.. Конечно, я прочитывала страницу быстрее и поэтому успевала помыть чашки или расставить тарелки, пока Максим заканчивал читать. Игорь застал нас на кухне, уткнувшихся в книжку, и немало удивился, что сын вдруг сидит не с планшетом, а с книгой.

Вечером, когда дети уснули, я начала делиться с Игорем своими образовательными находками за день:

– Мне кажется, понемногу Максу стало интересно читать. А мы всего-то пару раз вместе, в обнимку, почитали то, что было интересно и ему, и мне. И вот сегодня – видел, как он залип? И никакие хитрые педагогические ходы были не нужны: просто читала рядом – самой было интересно!

– Ну, хорошо, что эту книжку ты не читала. А вот я читал, и мне уже неинтересно. А уж всех этих Бианки и Паустовских с детства не люблю. Такие книги все равно придется заставлять читать!

– А зачем заставлять? Ведь это же только в обратную сторону работает. Что он, умнее станет или образованнее? Любое

обучение должно инициироваться самим ребенком, а значит, должно быть ему интересно! Вот я начала чуть внимательнее следить за их вопросами, играми, и стало вырисовываться, что для них актуально и вызывает наибольший отклик. Даже не знаю, как это произошло. Еще несколько дней назад получалось совсем плохо, но, как говорит Ольга, в мозг загрузилась фоновая задача, и постепенно он перестроился. Я стала чувствовать и подмечать то, чего раньше вообще не видела в своих детях.

– Слушай, ну что это меняет? Хорошо, ты теперь знаешь, что Максу и Гошке интересно ориентироваться по карте. Но у меня все равно нет времени и возможности бродить с ними по лесу с котелком и крутить в руках карту и компас. В итоге – хоть знаешь, хоть нет. В понедельник они пойдут в сад и в школу и будут учиться там по программе.

– Ну, дома будем, значит, играть с картой, – возразила я.

– А дома надо делать домашнее задание! Макс, сама же говоришь, пишет как курица лапой: грязно ужасно. Да и вообще, мало ли что интересно! Надо уметь делать не только то, что интересно и нравится, а любую работу. Да, есть книги, которые читать неинтересно, но надо, потому что так сказал учитель! Так же и в жизни: иногда надо отставить в сторону свои хотелки и интересики и работать.

– Да? Но почему же тогда ты не моешь пол на кухне и это исключительно моя обязанность? – начала распаляться я.

– Да, не мою, зато я по восемь часов провожу на работе – хотя мне тоже, может, интереснее в футбол играть и телевизор смотреть!

Тут я почувствовала, что наша беседа начинает превращаться в ссору и бессмысленно ее продолжать: убедить супруга точно не получится.

Поэтому на его реплику о том, что он «делает кучу всего неинтересного, и мытье полов – счастье по сравнению с починкой трубы в ванной и уборкой балкона», я уже не стала отвечать.

Утром я проснулась в плохом настроении. Всю ночь меня одолевал какой-то странный сон. Не помню картинки, но я точно ощущала жуткую тревогу или даже страх – то за своего мужа, то за работу, то за детей.

Ребята еще спали, но вместо привычных утренних фраз я взяла телефон, открыла ленту Инстаграма и очнулась, только когда в кухню выполз Гошка, а за ним Макс.

Началась утренняя суета: завтрак, уборка. В голове маячили мысли, что надо бы еще успеть сходить с детьми в лес. Можно прямо там сделать карту местности и поиграть. Еще обязательно нужно успеть позаниматься с Гошей буквами, а с Максом

повторить таблицу умножения, дома пропылесосить, купить продукты на всю неделю и приготовить оладьи из сметаны, чтобы не пропала.

После завтрака, взглянув на часы и увидев, что уже одиннадцать, мы начали быстро собираться в лес. Игорь обычно все выходные лежал около телевизора, но после прошлой прогулки, которая неожиданно показалась ему приятнее, решил тоже пойти с нами. Правда, никакую карту я сделать уже не успела.

Мы просто побродили по лесу. Сначала ребята с энтузиазмом бегали по дорожкам, но потом заныли, что им скучно и надо идти домой. А тут еще случилась неприятность: Макс подбежал к клумбе у парка, что-то там рассматривал, а потом выдернул цветок с корнями. Мы сидели на лавочке и всего этого не видели. Первым сигналом для нас стал вой какой-то бабушки: «Ах ты хулиган! Ты зачем портишь? Ты сажал?!» Оглянувшись и увидев Макса с цветком, мы поспешили к эпицентру событий. Бабуля тут же переключилась на нас:

– Надо за детьми следить! И воспитывать их! Цветы в городском парке рвут! В наше время дети сажали цветы!

Игорь присоединился к бабушке:

– Максим! Что за хулиганство?! Почему мы за тебя краснеем? Быстро сажай его назад и идем домой!

Макс, уже глотая слезы, начал закапывать цветок обратно. Я присела рядом и тихонько спросила:

– Ты его зачем выкопал-то?

Уже всхлипывая, сначала слабо, а потом все сильнее, Макс еле-еле выговорил:

– Просто чуть-чуть подкопал… и хотел на корешки… посмотреть… Видишь, какие эти веточки сухие…

Только тут я обратила внимание, что цветок действительно был совсем неприглядный: то ли не получал воды, то ли просто был кем-то съеден.

– Я даже не хотел его доставать, только землю приподнял. А тут она пристала… «что делаешь, что делаешь»… я как-то дернулся, он и вырвался… – уже навзрыд плакал Макс.

Целая волна чувств нахлынула на меня: и злость на бабушку за то, что она следит за чужими детьми – видимо, от безделья, – и раздражение на мужа за его резкий голос, но прежде всего дикое чувство вины и обида на саму себя за строгий взгляд и мысль, что Макс просто решил сделать гадость.

Обнимая и успокаивая сына после неудачного опыта садоводства, я предложила купить цветок в горшке, чтобы Макс мог за ним ухаживать. Внезапно такая идея вызвала блеск в его

глазах, и, несколько раз переспросив, будет ли это его личный цветок, и уверившись в этом, Макс успокоился, и мы пошли домой, но не самой короткой дорогой, а через цветочный магазин, да и в супермаркет надо было заехать.

Дома мы оказались уже ближе к вечеру: все-таки покупка продуктов на неделю – это сложно. Наспех приготовив ужин, я бросилась убирать в квартире. Давно заметила, что если неделя начинается с беспорядка, то ничего хорошего не жди.

Дети сначала во что-то играли сами. Потом, немного поныв рядом со мной: «Мама, поиграй», Гошка начал клянчить планшет, который уже четыре дня лежал нетронутый. Я сдалась, и он, радостно ухватив гаджет, начал тыкать в экран.

Макс тоже, полюбовавшись цветком, присел рядом с папой и стал смотреть очередное шоу по телевизору.

Я еще не понимала почему, но на душе у меня стало гадко и противно. Сначала мне показалось, что это ощущение из какого-то недавнего сна. Но потом, притормозив и начав размышлять о том, что за чувство на меня накатывает, я вспомнила, что абсолютно то же ощущала, когда вышла из кабинета директора гимназии, где раньше учился Макс. Будто все сорвалось, ты не справился и все ужасно.

А сейчас было какое-то предвестие этого чувства. Я вспомнила все свои планы на день, которые, к сожалению, не осуществились, особенно относительно детей…

Наступил понедельник. Утром я забыла прочитать фразы из ежедневника и отругала детей и за медленное одевание, и за несобранные вещи в школу и сад, и вообще за все, на что падал взгляд.

В обед навалилось море работы, и я опять опоздала за Гошей в сад. А по дороге была поглощена мыслями о работе, поэтому мы мрачно и насупившись добрели до дома. Когда пришли, Макс еще не сделал домашнюю работу, правда, мне показалось, что за какое-то задание он все же принялся, судя по разложенным учебникам и тетрадям.

После ужина я поняла, что у меня не закончен отчет, а у Макса – уроки. Опять на нервах и со злостью я начала шпынять его и жестко руководить процессом, чтобы быстрее закончить. Но потом у меня в голове всплыли слова учительницы о том, что сейчас важны не столько домашние задания, сколько инициатива Макса и его самостоятельность в их выполнении. Что же делать-то?

В отчаянии я сказала Максу дописать два оставшихся предложения и пошла на кухню попить чаю, чтобы хоть как-то успокоиться и усмирить раздражение и злость на сына.

Вернувшись, я с удивлением увидела, что он написал половину первого предложения вполне сносно. Конечно, хотелось бы лучше. Одно слово было зачеркнуто, в другом две буквы дважды обведены. Но, успокоившись и сместив акценты с «идеально красиво» на «самостоятельно», я осознала, что это не ужас-ужас, а маленькая победа и подвиг. Макс напрягся, старался – и сделал что-то сам! А ведь раньше я, наоборот, ругала его за такую неудачную самодеятельность!

У меня не был закончен отчет, поэтому я решила поиграть с детьми, глядя одним глазом в компьютер.

Они сначала играли, но чем дальше, тем все менее охотно, да и я, честно говоря, больше работала, чем участвовала в игре. Потом я вспомнила про таблицу умножения, но, как только предложила посчитать, сколько в автобусе пассажиров, если на каждой остановке садилось по трое и всего проехали пять остановок, Макс выпалил:

– Ой, только не это умножение! Я так не хочу играть…

Гошка тоже отказался. Я же изо всех сил пыталась поскорее закончить работу, как вдруг увидела, что ребята сидят в детской и играют в планшете…

На следующее утро я опять заторопилась на работу: сегодня начальник просил прийти пораньше. Дети утром поссорились, едва нашли свои вещи, чтобы собраться, и в итоге мы вышли на пятнадцать минут позже, и по дороге было уже не до игр. Случайно, уже в метро, я вспомнила, что три дня не открывала утренние фразы, перестала подмечать и как-то использовать навыки из ЗБР, чтобы поиграть с детьми. Ну ничего, вот сдам отчет и займусь…

Весь день я бегала как угорелая и даже Игорю в обед забыла позвонить. Ему тоже, видимо, было не до звонков…

Когда мы с Гошей вернулись домой, на пороге квартиры меня встретил Макс мрачнее тучи.

– Я получил двойку, – тут же выпалил он.

«Ох…» – пронеслось у меня в голове.

– По какому предмету? – вяло поинтересовалась я.

– По математике… Был диктант на умножение, и я сделал больше четырех ошибок в десяти примерах… Но Анастасия Дмитриевна очень быстро диктовала, я вообще не успевал даже записать, – начал жаловаться Макс.

– М-да… Плохо, что не успевал! Сейчас будем учить! И сегодня никакого планшета! – рявкнула я и пошла в комнату.

Этим вечером я опять честно пыталась и помочь Максу с домашними заданиями, терпеливо наблюдая за его ошибками, и поработать, и приготовить ужин, и поиграть с Гошей. Но ничего

не выходило. Еда подгорела, в отчете дважды допустила ошибку, а Гоша не играл и через каждые три минуты дергал меня просьбами дать планшет с недавно скачанной *Angry Birds*.

Тревога все усиливалась, на душе скребли кошки. Может, так и должно быть, что за светлой полосой всегда наступает черная? Может, это закон жизни такой и против этого вообще не попрешь?..

Но вдруг как озарение в голове возникла мысль: я поняла, что старая жизнь начала засасывать меня снова! Я немного вынырнула, глотнула свежего воздуха и теперь, когда опять начинаю погружаться в пучину, чувствую, что можно по-другому жить и общаться с детьми, мужем. С Олей мы не виделись уже больше недели, и я поняла, что где-то опять начала ошибаться. Может быть, она знает, как вечером успеть выполнить все три роли: наемного работника, хозяйки и мамы?

В этот вечер я отбросила все дела, попросила Игоря приготовить ужин, а сама набрала номер Ольги. К моему изумлению, она не удивилась моим словам, что все опять возвращается на круги своя:

– Понимаешь, чтобы качественные изменения не просто на короткий срок пришли в твою жизнь, а сильно ее изменили и остались надолго, надо потрудиться. Все в природе стремится к состоянию покоя. И когда ты сильно отклоняешь маятник, он старается вернуться назад. Надо, чтобы твоя новая жизнь стала твоим состоянием покоя.

– Да, я поняла, что рано ослабила контроль над собой. Начало казаться, что я уже все умею и что все получается само собой. Но это были только первые результаты…

– Вот видишь, надо продолжать каждое утро проговаривать фразы из ежедневника, подмечать ЗБР и играть, играть, играть… Понимаешь, я не считаю, что ты должна превратиться в раба игр со своими детьми. Но пятнадцать-двадцать минут в день поиграть можно. Да ты и сама говорила, насколько счастливее ощущаешь себя после игр. Это ведь дает море энергии, которую потом не грех потратить и на работу или хозяйственные дела. А если ты будешь часто это делать еще и на прогулке или пока вы куда-то едете, то количество игр и качественного общения возрастет в разы.

– Конечно, двадцать минут – это недолго, но как играть и одновременно готовить ужин? Как ты это делаешь? Я, видимо, безнадежна: у меня либо еда пригорает, либо дети разбегаются и игра кончается, либо два этих выдающихся результата одновременно.

Ольга рассмеялась в трубку.

– Но я же говорю: пятнадцать-двадцать минут в день – поиграть. Понимаешь, ТОЛЬКО играть, не переворачивая котлеты и не проверяя почту одной рукой. Ты правда думаешь, что я эдакая мама-осьминог, которая может все удержать в голове и сделать одновременно? Нет, конечно! Я просто разделяю свое внимание, осознанно переключаю его. Например, если я поставила воду в кастрюле, которая должна закипеть, у меня есть пять минут, чтобы поиграть с Алиной. И в эти пять минут я уже не думаю о супе, о том, что еще надо покрошить картошку или нарезать лук. Вместо этого мы с Алиной «варим» суп из перловой крупы в игрушечной кастрюльке, кормим мишку и зайца и заодно учим их держать ложку аккуратно, ничего не проливая и не рассыпая.

– А если забудешь про суп и вся вода выкипит? – не унималась я.

– Знаешь, если ты правда боишься, что забудешь, ставь первое время таймер. Иначе у тебя будет другая мысль: а вдруг сгорело, выкипело или еще что-то катастрофическое случилось с едой.

– Ой, нет, это не мой случай, что я буду играть и забуду о времени. Мне вообще сложно играть с детьми. Десять минут еще можно кое-как, а вот полчаса – уже сложнее: становится очень скучно! Мне, во всяком случае, точно. Я-то спасалась тем, что делала другую работу, тогда было не так жалко этого времени: пыль вытерта, цветы политы…

– Тогда играй десять-пятнадцать минут и потом плавно выходи из игры. Просто вот эти десять минут твоей искренней вовлеченности и настоящей заинтересованности могут дать детям такой толчок и столько энтузиазма, что они будут потом еще полчаса играть без тебя! Или с твоим минимальным участием. И при этом в памяти у них отложится, что ты все время провела рядом с ними. Потому что вначале ты была с ними на одной волне, и это чувство радости от эмоциональной близости с мамой растянется на всю игру.

Я недолго сомневалась в правильности слов Ольги. Мне показалось, что все это я уже знала, но почему-то не могла так же четко и понятно сформулировать. Каждый раз надеялась, что у нас получится хорошая игра и приятное времяпрепровождение, если я буду играть вполсилы или даже процентов на пятнадцать. Хотя, действительно, я вспомнила все последние игры с детьми: те, что приносили радость, интерес и удовлетворение мне и им, проходили с моим максимальным участием. Пока я размышляла над этим, в голову пришла мысль: эмоциональный контакт нужен не только ребенку. Он также очень нужен мне, маме! Ольга права: потом и правда остается больше сил на другие дела. В те разы,

когда мне удавалось быть вместе со своими детьми не только физически, но и эмоционально, я была по-настоящему счастлива. И кстати, на работе и по дому дела в эти дни тоже шли быстрее и как-то веселее.

Пока я, сидя в кресле, рассуждала об этом, муж позвал к ужину. И тут мне в голову пришла еще одна идея: а ведь и ужин можно проводить не в своих мыслях и проблемах, а здесь, вместе с мужем и детьми, и продолжать выстраивать этот самый контакт не только в играх и не только с детьми!

Вечер прошел замечательно. Мы с удовольствием поели и пообщались всей семьей. Я даже не замечала, что у нас есть так много тем для обсуждения за столом! А потом я нашла пятнадцать минут, чтобы поиграть с детьми. И это не было скучно – вообще! Я всегда думала, что чем больше дел человек делает одновременно, тем лучше и эффективнее. А оказывается, есть вещи, которые просто нельзя совмещать с чем-то еще. И общение с детьми и близкими людьми – как раз из этой серии!

Упражнения, чтобы научиться играть, а не заниматься с ребенком

• **Продолжайте следить за зоной ближайшего развития (ЗБР)**

Вместе с Татьяной, мамой Максима и Гоши, подмечайте интересы, или, другими словами, зону ближайшего развития, ваших детей. Еще раз напомню, что учиться видеть ЗБР – это не значит проводить тесты и анкетирование ребенка с целью выявления его склонностей и талантов и дальнейшего их развития ради выращивания суперчеловека. Это живой процесс, когда мы просто чутко и бережно относимся к его устремлениям. Интерес, как и развитие, очень хрупок: его можно быстро загасить неуемной инициативностью и желанием все прибрать к рукам.

В этой главе Татьяна заметила, как много необычных движений делают дети за день, особенно если им не мешать. Ребенок может постараться перелезть через забор, повисеть на перилах, зачем-то дети прыгают по разноцветным плиткам или пролезают между густыми ветками кустов на площадке. Многие такие детские поступки кажутся нам странными, лишенными смысла, а иногда даже вредными. В итоге мы ругаем ребенка: «Иди по дорожке!», «Хватит носиться!», «Опять куда-то полез!» И сами не подозреваем, что закладываем будущие проблемы с ощущением и пониманием собственного тела. Ребенку нужно не только не запрещать активно, «странно» двигаться, но и

наращивать объем и разнообразие таких движений ежедневно!

• **Эмоциональное чтение**

Обратите внимание на приемы чтения, которые Татьяна начала использовать с Гошей и Максимом. Это можно назвать эмоциональным чтением: мы не столько следим за техникой, количеством прочитанного и скоростью, сколько насыщаем ребенка положительными эмоциями от этого процесса. С Гошей Татьяна составляет предложения, которые касаются самого ребенка. Это не абстрактные «Мама мыла раму», а живые фразы из жизни, которые он понимает не только умом, но и сердцем.

С Максимом чтение превратилось в совместное увлечение благодаря искреннему интересу самой мамы (а отнюдь не из-за хорошей техники или ежедневной муштры). Важно не давить ребенка школьной программой, а для начала все-таки найти затягивающие, приключенческие книги. Обязательно нужно проходить «порог вхождения» – это начало книги, когда сюжет еще не развернулся по полной. Получив такой опыт «вхождения», через какое-то время ребенок начнет сам преодолевать этот «порог», интуитивно понимая и чувствуя, что дальше будет интересно.

> Никогда не превращайте чтение в технический процесс по получению новой порции информации! Чтение – это прежде всего умение чувствовать и воображать!

• **Не бросайте и не расслабляйтесь раньше времени!**

Часто, когда нам кажется, что мы уже изменились, старые привычки медленно возвращаются. Поэтому фокус на новом поведении надо удерживать не менее 3–4 недель и в течение этого времени ни в коем случае не давать старым шаблонам возможности вернуться.

Кстати, иногда нашим изменениям сопротивляется не только наше внутреннее «я», но и мир вокруг. Дети могут заболеть, на работе обязательно начнется аврал, а у вас самих разболится голова так, что захочется все бросить и вернуться к старым привычкам. Не делайте этого. Решите свои проблемы и продолжайте внедрять новое поведение.

• **100 % внимания**

В наше время бытует мнение, что эффективная мама, знакомая с приемами тайм-менеджмента, – это осьминог, который может все и сразу: готовит, убирает, отвечает на телефонные звонки, кормит грудью малыша и играет со старшим ребенком в солдатики. Кто-то верит, что женский мозг

действительно может легко справляться с многозадачностью, в отличие от мужского. На самом деле это не так. Наше текущее внимание – это маленькая сцена. Если вы выводите на нее сразу нескольких актеров, то есть пытаетесь держать в поле зрения сразу несколько дел, то они начинают «толкаться» и мешать друг другу. Это вас очень утомляет и не дает качественно управлять каждым «актером». Попробуйте сконцентрироваться на чем-то одном. Да, вы можете часто переключаться между делами, но в каждый момент занимайтесь чем-то одним.

Особенно важно играть с ребенком со стопроцентным вниманием, а не стараться переделать все домашние дела, да еще и научить чему-то детей во время игры. Это дает качественный эмоциональный контакт, который мамам нужен не меньше, чем детям.

Глава 4
Как построить индивидуальный план развития из трех компонентов: организационного, эмоционального и познавательного интеллекта

Это утро опять началось на пятнадцать минут раньше. Я открыла ежедневник и прочитала все утренние фразы о том, какой мамой я хочу быть. Еще одна полезная «фишка», которую я заметила: становится легче прожить этот день осознанно и оставаться тем, кем хочешь, если проиграть будущие события дня в воображении. Представить, как проснулись дети, а ты их обнимаешь и не ворчишь по поводу неубранной кровати. Или чутко слушаешь, о чем они рассказывают, и пытаешься их понять, а не витаешь в облаках и не скроллишь ленту в Инстаграме.

Муж проснулся позже и не в духе. Несмотря на все мои ухищрения, хмурый и сердитый, он сел завтракать, не дождавшись, когда встанут и оденутся дети. Уткнувшись в айфон, Игорь не разделял моего веселого и позитивного настроя на день. Поэтому первая фраза, которую Макс услышал от папы, проснувшись и вползая в кухню, была: «Зубы почистил? Умылся?» Я с трудом поверила, что раньше и сама примерно так встречала детей по утрам…

Вот почему, выйдя из кухни, я попыталась смягчить папино рычание: мы обнялись с Гошей, он рассказал о том, что ему приснилось и во что он собирается играть сегодня в детском саду. Раньше в такие минуты я продолжала думать о своих делах, но сейчас отбросила эти мысли и постаралась полностью сконцентрироваться на том, что рассказывал Гоша. Это оказалось интересно и дало результаты: оказывается, уже больше недели один мальчик, Семен, приносит в сад какую-то игрушку-робота, с которой все хотят поиграть. Но он, конечно, дает ее не всем. И сегодня обещал дать моему Гошке. Больше всего я удивилась, когда Гошка сказал: «Ну помнишь, я тебе вчера рассказывал, как у него руки двигаются?» К моему стыду, я вообще не помнила, чтобы сын мне что-то рассказывал про робота. Видимо, так была поглощена мыслями о работе, что не обратила внимания на его рассказ…

Тут же вспомнились слова одного психолога, которые я слышала по какому-то радио: часто родители удивлены, почему

чадо не слушает их в тринадцать или четырнадцать лет. Но почему-то никто не удивляется тому, что сам не слушает или, скорее, не слышит своего ребенка, когда ему шесть или семь.

На обеденный перерыв мы пошли вместе с Аленой и Кариной. Это были, пожалуй, единственные мои коллеги, так же как и я имеющие детей. Поэтому у нас находилось много схожих тем для обсуждения. В последние дни мы мало общались, и меня прямо-таки распирало поделиться новостями. Я ведь даже не рассказывала о том, что перевела Макса в другую школу.

Так что, как только мы присели с подносами за маленький уютный столик в кафе на первом этаже нашего бизнес-центра, я начала. Алена и Карина удивленно слушали про зону ближайшего развития и про сто процентов внимания. Но потом Алена с усмешкой выдала:

– Да уж, я бы тоже с удовольствием ждала этого самого подходящего времени. Вот только моему Славе уже седьмой год. Через восемь месяцев в школу. А он вообще не хочет учиться читать! И что тут делать – ждать? Я боюсь, что так и до двадцати лет можно не дождаться. Знаешь, человек ведь – существо ленивое само по себе. Если не заставлять, не принуждать, то он так и будет висеть на маминой шее… Нет, я считаю, это не выход – ждать природного интереса. Люди-то разные. Да, есть гении, есть те, кто с детства стремится что-то узнать, разбирает будильники или роется в книгах. Мой точно не такой. Его надо заставлять и подталкивать, чтобы образование получил и смог хоть каким-нибудь менеджером устроиться.

Я не знала, что на это ответить. Точно так же говорил Игорь, и даже с ним мы часто спорили на этот счет.

Тут вмешалась Карина:

– Слушай, вот мой на выходных целыми днями сидит и играет в планшете. Выходит, это его зона ближайшего развития? И что, мне это поощрять и ждать, когда Бог пошлет ему интерес к чему-то еще? Его так и из школы исключат!

У Карины было двое детей. Старший сын учился в обычной школе, а на младшую дочь она возлагала какие-то особенные надежды и очень много с ней занималась.

– Вот мне наша воспитательница говорит: мы правильно делаем, что кругом нашу Милану проталкиваем. Думаешь, она бы захотела ходить в музыкальную школу? Конечно нет! Сидела бы, играла с куклами и мультики смотрела, а сейчас вот занимается, уже к первому концерту готовится. Ну, не нравится ей! Но Алена права: человек ленив, как надо работать – никому не нравится. Зато потом спасибо скажет! Или на английский ходим с ней. Каждый раз приходится обещать час мультиков, чтобы пошла, а

то истерику может закатить. Но понемногу уже весь алфавит выучила и два стихотворения. Сейчас нельзя английским начинать заниматься в пятом классе, как у нас было. Я поспрашивала тут недавно у одной мамочки, – продолжала Карина, – что надо, чтобы попасть в пятьдесят седьмой лицей. Это самая сильная школа у нас в районе. Вадика вот туда не взяли, но мы молодые были, тоже думали, что время не пришло. А на самом деле надо с ребенком заниматься прямо с рождения. У меня племянница в год уже читать умеет… Так вот, в пятьдесят седьмой берут, если ребенок свободно считает до тысячи, бегло читает и как минимум что-то понимает по-английски. Я решила для Миланы взять репетитора, чтобы натаскал ее за оставшиеся полтора года. И Вадика надо как-то переводить. Обычная школа – это, конечно, ужас. Узнавала в нашей школе: девочка-отличница в прошлом году сдала ЕГЭ на сорок семь баллов. Кое-как в какой-то колледж ее пропихнули.

Алена задумчиво поддержала длинный монолог подруги:

– Да, хорошо вам: няня, репетиторы… Мы на свои две зарплаты еле-еле концы с концами сводим. Вот и как тут быть? А еще говорят, у нас образование бесплатное для всех! Хотя это правильно: лучше сейчас тратиться на репетиторов, чем потом платить баснословные деньги за институт.

Алена и Карина жили недалеко и, можно сказать, дружили семьями. Они часто ездили в одни и те же места отдыхать, делали похожие покупки, даже машины купили почти одинаковые. Хотя Карине эта «гонка вооружений» давалась на порядок легче: у ее мужа был свой бизнес, да и родители хорошо помогали единственной дочери.

По горящим глазам Алены я поняла, что она тоже намерена устроить сына в этот лицей и готова поднапрячься. Я же чувствовала неловкость от того, что уже проиграла подругам, так как перевела сына из гимназии в обычную школу.

Рассказав Алене обо всех хитростях подготовки к поступлению в лицей, Карина вдруг обратилась ко мне:

– А Гошка в ту же гимназию, что и Макс, пойдет? Что там за требования?

Я сглотнула и призналась, что Макс больше не учится в гимназии. Они ошарашенно уставились на меня. А потом Алена, решив, видимо, что я и так натерпелась, сочувственно сказала:

– Ну ничего, подтянется, а с пятого класса переведете в нормальную школу. Вон у меня подруга тоже хотела в гимназию, да не взяли. Но она в началке так с сыном занималась, что к пятому он нарасхват был!

А Карина назидательно заметила:

– Ну, с Гошей-то хоть начали заниматься? Читать, писать? А то видишь, как бывает… На одном интересе долго не протянешь. Мне тоже неинтересно каждый день вставать на работу, а что поделаешь!

После обеда мое хорошее настроение улетучилось. Я в красках представляла себе будущую жизнь Макса: без высшего образования, без хорошей работы, перебивается случайными заработками. Не может нормально питаться, найти жену – умную и красивую… Действительно, надо что-то делать. Сейчас ведь все стало очень жестко: либо ты способный и тебя возьмут в хороший институт, либо надо платить огромные суммы. Откуда они у нас? А умными, судя по словам Карины, хотят быть все.

Я сама не заметила, как открыла сайт по дошкольной подготовке и прочитала, что ребенок ДОЛЖЕН уметь. Какие-то задания отложила в папку… В интернете нашла еще несколько комментариев от мам, у которых дети уже в год умеют читать. Я чувствовала себя позади всех. Этих детей уж точно возьмут в лицей, если они в таком возрасте умеют делать то, что надо к семи… К школе, наверное, интегралы будут брать…

Через полчаса я поняла, что заданий и тем так много, что у меня просто гудит голова и непонятно, за что хвататься. Как все это привести в порядок? В конце концов я немного успокоилась, выбрав в интернет-магазине несколько тетрадок по дошкольной подготовке с хорошими отзывами и симпатичными картинками.

Все! Игры играми, а с завтрашнего дня будем регулярно заниматься с Гошкой!

На следующий день курьер привез три новенькие книжки. Чистенькие, красивые – руки так и чешутся начать заниматься с ребенком! Даже Алена и Карина их быстро полистали и решили прикупить себе по одной.

Вечером, после ужина, я с радостью достала свою покупку и объявила, что сейчас мы начнем учиться! Гоша недоверчиво уставился на меня, а потом спросил:

– А поиграть успеем до сна?

Это был удар ниже пояса, но я стойко заявила, что, возможно, и успеем. Но мы можем играть через день, а через день учиться, чтобы его взяли в хорошую школу.

– То есть сегодня уже не получится поиграть? – заныл Гошка.

Кое-как я убедила сына, что учиться мы будем еще веселее, чем играть, и мы сели за стол. Я прочитала первое задание, и Гоша начал обводить буквы. Закончив с первой, он радостно заявил: «Готова!» – и выскочил из-за стола, решив, что ему надо обвести всего одну букву, а не все буквы на странице…

– Ой, еще?! – тоскливым голосом протянул он. – Всю

страницу? Ой, это очень скучно… И зачем ты только купила эти дурацкие книжки!

Я чувствовала, что, похоже, все провалила. Если двигаться такими темпами, Гошка будет ненавидеть обучение задолго до того, как пойдет в первый класс. Но, может, Карина права: я тоже не хочу вставать утром на работу, но есть слово «надо». Может быть, чем раньше приучишь, что жизнь – это не только когда тебе весело и интересно, тем лучше будет для самого ребенка, его успешности и жизни?

Еще минут двадцать пободавшись с Гошей за каждую следующую букву, я его отпустила. При этом чувствовала себя если не Гингемой, издевающейся над детьми, то злой Бабой-ягой точно.

Ведь получилось же несколько раз учиться читать с удовольствием! И мне понравилось, и он с радостью читал! Неужели с письмом так нельзя?

Я аккуратно сложила тетрадки. На игру времени, конечно, не осталось.

Уже когда легла в кровать, я поняла, что мне просто крайне необходимо поговорить с Ольгой. Узнать ее мнение по поводу того, что ребенка иногда надо заставлять и учить делать что-то через силу. Иначе я совсем запутаюсь… Действительно, зона ближайшего развития – это хорошо, но умения писать и читать никто не отменял. Ведь не в каменном же веке мы живем!

На следующий день мы уже по привычке, с игрой и интересными беседами, добежали до детского сада и школы с Гошей и Максом. Вроде бы всего десять минут дороги, но правильный утренний настрой и умение чутко наблюдать за вопросами и интересами детей начали приносить маленькие результаты. Сегодня выпал первый снег, и Гошка вспомнил, что у него день рождения когда-то зимой. Так что по дороге мы перечисляли все месяцы и дни рождения и рассуждали, почему снег бывает не только зимой, а также соображали, как посчитать, сколько дней осталось до Нового года – это уже была интересная задачка для Макса!

Однако вчерашняя неудача с обведением букв все-таки занозой засела у меня в голове. Проводив детей, по дороге к метро я позвонила Ольге и пригласила ее в гости. Она с радостью согласилась, а я начала ждать вечера, когда удастся поговорить по душам.

На работе я столкнулась в коридоре с Кариной и Аленой. Остановившись поздороваться, поняла, что разговор идет о репетиторе, который теперь занимается с ребенком Карины.

– Она очень требовательная. Как раз то, что надо нашей

Милане. Иначе она целыми днями будет играть в куклы или рисовать! Ирина Павловна сразу ей сказала: на занятии – никаких рисунков; показала, как правильно сидеть, не сюсюкает с ней! И Милана за один вчерашний урок уже десять английских слов выучила! Я очень рада: так они до школы программу первого и второго класса точно пройдут!

Алена радостно переписывала контакты чудо-репетитора. А я вдруг не выдержала: со вчерашнего дня меня мучил вопрос, как вот этой требовательностью не загубить собственный живой интерес ребенка.

– Карина, а самой-то Милане понравился английский?

Карина уставилась на меня очень удивленно:

– Не знаю…. Ну конечно, ей больше нравится рисовать и играть! Я же говорю: пока не посадишь учиться, будет все время бездельничать. Знаешь, мы пообещали ей после каждого занятия час мультфильмов. Поэтому она теперь спокойно ждет английского: истерики, как раньше, что не будет заниматься, во всяком случае, не устраивает…

Вечером к нам пришла Ольга с детьми, которые тут же радостно убежали в детскую комнату – показывать свои игрушки, книжки и играть.

У нас с Ольгой было полчаса, и я решила не откладывать и рассказать о своей вчерашней неудаче.

Мне казалось, что вот сейчас Ольга выдаст готовый рецепт, который позволит мне всегда так преподносить задания из тетрадок или учебников, что ребенок будет просить еще. Но Ольга задумчиво сказала:

– Знаешь, это ведь очень сложная тема, и она гораздо больше, чем может тебе казаться сейчас: как в целом поддерживать мотивацию человека трудиться, делать что-то сложное и непривычное. Я знаю только одно: подход с определением ЗБР противоположен тому, когда ребенка учат по программе тем или иным навыкам в конкретном возрасте: считать – в пять лет, читать – в шесть, таблицу умножения – в семь. Мы же ориентируемся на самого ребенка, а не на статистику и какой-то «положенный» возраст. И еще из твоего рассказа я поняла, что пора тебя познакомить с одной схемой, которую я придумала для себя несколько лет назад и которой пользуюсь до сих пор.

С этими словами Ольга взяла лист бумаги и нарисовала пирамиду. А я аккуратно перерисовала ее в свою тетрадь.

На гранях пирамиды Ольга написала:

Эмоциональный интеллект

Организационный интеллект

Познавательный интеллект

А внутри:
Математика
Письмо
Чтение
Шахматы

Рис. 3. Пирамида развития ребенка

– Давай объясню, – продолжала Ольга. – Видишь, внутри пирамиды написано, чем ты можешь заниматься с ребенком. Это ваши конкретные занятия или игры. Например, ты можешь с ним порисовать, или поиграть в настольную игру, или покатать машинки. Обрати внимание: каждое такое занятие может воздействовать на эмоциональный интеллект, организационный или познавательный. Гармоничное развитие происходит, только если то, чем вы занимаетесь, «раскачивает» все три типа интеллекта. Давай приведу пример. Гошка давно просит тебя научить его писать свое имя. Ты садишься с ним за стол, и вы начинаете учиться. Но не по тетрадям, а ты рассказываешь и рисуешь сказку, в которой Гоше надо написать первую букву своего имени, например, на дорожном знаке. Он с удовольствием это делает. Так ты придумываешь историю, в ходе которой Гоша иногда подключается и учится писать одну из букв. Этот процесс налаживает ваш эмоциональный контакт и развивает эмоциональный интеллект: вы наслаждаетесь общением друг с другом. Во время занятия, лучше – ближе к концу, ты даешь Гоше

какое-то простое, но самостоятельное задание. Например, написать свое имя на двери домика, к которому ты приехала. Но уже не контролируешь его. Это немного «раскачивает» его организационный интеллект – умение удерживать внимание и сосредоточиваться. А в конце, скажем, объясняешь, как правильно убрать за собой рабочее место: это тоже хорошо развивает организационный интеллект – умение управлять пространством вокруг себя. И, само собой, у Гоши развиваются познавательные навыки – он учится писать и узнает что-то новое из твоего рассказа.

– Оля, я все поняла! – неожиданно для себя выпалила я. – Вчера я сделала акцент только на развитии познавательного интеллекта и проигнорировала организационный и эмоциональный. За время занятия мы скорее разозлились и отдалились друг от друга. Да и вряд ли Гошка научился сосредоточенности или умению складывать вещи – я все это делала за него!

– Вот видишь! И надо помнить, что самая главная составляющая, которая должна присутствовать, – это эмоциональный интеллект. Потом идет организационный, и только затем можно думать о познавательном. Очень печально, что многие родители во время занятий и игр учитывают только что-то одно, чаще всего познавательный интеллект, и вообще не задумываются о двух других. В итоге за время, проведенное с родителем, ребенок больше теряет, чем приобретает. Вот ты вспомнила, как вы писали с Гошей, а я вчера ездила в гости к своей сестре и наблюдала другую, тоже печальную картину. Ее единственный сын Эдуард учится в шестом классе в престижном физико-математическом лицее. Он весь день после школы не поднимая головы сидит над учебниками. Он очень целеустремленный – это хороший организационный навык. Если у него не решается задача, он может решать ее и час, и даже два! Но при этом он очень рассеянный. При мне трижды терял свою тетрадку, и все в квартире бросались на поиски. Портфель в школу для него собирала мама, тщательно проверяла форму и сменную обувь. Даже вечером, когда мы ужинали, он постоянно дергал ее и просил то отрезать хлеб, то налить воды. Здесь явный перекос в сторону познавательных навыков.

– Я поняла про эти три составляющие. Почему-то сразу вспомнила одну девочку у нас в классе, когда я сама училась в школе. У нее, наоборот, все было идеально уложено: пенал, ручки, карандаши. И она все это делала сама. Я как-то взяла у нее ручку и немного погрызла кончик. Ох и расстроилась она, что я испортила ей ручку! Она и домашнюю работу всегда делала очень

аккуратно, но часто неправильно. До пятого класса была круглой отличницей, и все учителя не могли нарадоваться – какая аккуратная девочка! А потом вдруг резко, за какие-нибудь полгода, стала троечницей, когда в школе сменился учитель математики. Он ставил пятерки не за чистоту в тетрадке, а за правильное решение. Да и темы пошли сложные, требующие понимания, хорошего мышления. Получается, у нее, наоборот, было все замечательно с организационными навыками и проблемы с познавательным интеллектом?

– Да, скорее всего. Но, конечно, это всего лишь модель: жизнь гораздо сложнее и многограннее. Важно это всегда помнить и использовать модель там, где она помогает и упрощает жизнь, а не везде, где только можно.

– Мне определенно надо, чтобы ты подробно рассказала о том, как развивать каждый тип интеллекта!

В этот момент на кухню ворвались дети, и стало понятно, что лекция про пирамиду развития откладывается на следующий раз.

Правда, я решила задать последний вопрос, который давно меня волновал:

– Слушай, Оля, а почему у вас нет телевизора? Неужели Артем, когда приходит с работы, его не смотрит? Да и вообще, откуда вы узнаете новости?

– Новости всегда можно узнать из интернета. А Артем и так весь день не видел меня и детей. Он ни за что не променяет досуг с нами на просмотр новостей или ток-шоу.

Упражнения, чтобы понять, о каких типах интеллекта вы забываете или даже их гасите

Дорогой читатель, если вы совершенствуетесь вместе с нашей главной героиней, то тоже попробуйте вспомнить свою последнюю игру или занятие с ребенком и найти в нем все три составляющие: эмоциональный, организационный и познавательный интеллект.

Очень хорошо, если вы осознаете, что пренебрегаете чем-то, например, развитием эмоционального интеллекта или организационных навыков.

Чаще всего мы гасим развитие **эмоционального интеллекта** одним из трех способов.

• **Портим отношения с ребенком.** Кричим на него, заставляем, ругаем, принуждаем. В эти моменты теряется доверие, понимание, и самое печальное, ребенок не становится от этого умнее и трудолюбивее. Чем чаще и дольше это

продолжается, тем больше пропасть между вами, тем сложнее ребенку обратиться к вам за помощью, когда это действительно необходимо.

• **Ребенок теряет связь с собственными чувствами.** Он перестает понимать себя и свои эмоции. Вы заставляете его испытывать стыд и страх от того, что ему не хочется читать, а интересно играть или строить что-то из лего. Во взрослом возрасте такие люди абсолютно уверены, что работа – это сложно, тяжело, что это то место, где надо страдать и жертвовать. Как только дети начинают получать удовольствие от того, что делают, они испытывают чувство вины и стыда. Кроме того, такие дети часто очень неуверены в себе и своих силах, иногда у них в голове до глубокой старости звучит ваш строгий голос: «И в кого ты такая бестолочь!»

• **Ребенок начинает ненавидеть саму деятельность, которой вы с ним занимаетесь.** Одна моя подруга долго не могла продвинуться в изучении английского языка уже во взрослом возрасте. Каждый раз, когда она садилась заниматься английским, у нее начинался зуд в руках. В юности, когда она училась в школе, отец мог сильно ударить ее по рукам, если она неправильно называла ему формы английских глаголов.

В следующих главах мы вместе с Татьяной постараемся исправить ситуацию с развитием эмоционального интеллекта.

Организационный интеллект – это умение грамотно организовывать деятельность, которой занимаешься. Сюда относятся умение концентрироваться, гибкость в изменении планов, умение планировать время и чувствовать его, сдерживать первую реакцию, обустраивать пространство вокруг себя, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

> Само собой, у каждого человека есть неповторимый набор сильных и слабых врожденных организационных качеств. Хорошо, если родители помогут ребенку развивать организационный интеллект там, где это необходимо.

В течение нескольких дней понаблюдайте за вашей совместной с ребенком деятельностью. Часто родители в погоне за хорошей оценкой и высоким интеллектом выполняют организационную работу за ребенка: «Пусть он пока почитает энциклопедию, а я сложу за него рюкзак», «Ладно, сама уберу со стола после ужина, ведь ребенку еще надо уроки готовить», «Лучше я буду стоять и следить, как он делает домашнюю работу, а то из-за грязи опять получит плохую оценку».

Постарайтесь вместе с Татьяной найти проблемы организационного характера, а в следующей главе вы сможете понять, как подобрать ключики для их решения.

Глава 5
Эмоциональный интеллект внутри семьи: как сделать, чтобы все улыбались и поддерживали друг друга

На следующий вечер мы с Максом уже достаточно быстро разобрались с его домашней работой. В голове засела мысль об организационных навыках и о том, что я лишала сына возможности сосредоточиваться и брать ответственность за работу на себя. Сегодня Макс уже сам решил в черновике задачу по математике. Когда переписывал, я всего лишь трижды подходила к нему и напоминала, где и на сколько клеточек надо отступить. По русскому языку он сам написал три предложения подряд и полностью сделал лексический разбор трех слов. Я уже легко сдерживала себя и спокойно реагировала на его ошибки. Мы с Максом занялись взаимообучением: я помогала ему узнавать что-то новое и необходимое ему в школе и жизни, а он помогал мне обучаться терпению, самоконтролю и сдержанности.

С Гошей я отложила тетради в сторону и решила попробовать учиться писать по-другому. Мы устроились на полу, я достала большой лист бумаги и стала рассказывать историю про толстую и худую буквы «з». Гоша подключился и принялся старательно выводить разные буквы «з» – толстые, худые, пузатые, большеголовые, с длинным носом и короткой челкой.

– Худая буква «з» начала жаловаться, что у нее болит зуб, – начала я.

– И она пошла к доктору! – выпалил Гоша.

– А у доктора никак не могла ничего сказать и только хныкала.

Тут я начала сама писать, как хныкала моя буква: «О-о-о!»

– А у моей толстой буквы «з» болит живот, и она хнычет: «З-з-з», – рассмеялся Гоша и стал выводить буквы «з».

И, надо сказать, они получились очень симпатичные, несмотря на то что на листе не было линий.

И зачем только я накупила этих чудо-тетрадей! Лучше будем учиться писать вот так: ведь сейчас действительно на полную мощность развиваются сразу три типа интеллекта.

В семь часов, когда вернулся с работы Игорь, оказалось, что Макс уже сделал домашнюю работу, мы успели поиграть с Гошей,

и незамысловатый ужин тоже был готов. Поэтому сразу после ужина у нас оказался целый час, чтобы вместе погулять. Это уже становилось традицией, которая меня очень радовала. И, не скрою, большую роль в этом играло именно то, что я была спокойна, а уроки Макса уже готовы!

В выходные я отправилась в салон красоты, чтобы немного отдохнуть и развеяться. Мальчишки остались дома с папой и решились наконец собрать и склеить модель самолета, которую подарили Максу на день рождения.

Я пришла в салон на десять минут раньше, поэтому, устроившись на диванчике и попивая кофе, стала листать женские журналы. В одном из них мое внимание привлек заголовок: «Почему *EQ* важнее, чем *IQ*, или Как развивать эмоциональный интеллект ребенка». Ух ты! Как раз эта тема сильно занимала меня после общения с Ольгой. Ведь абсолютно ясно, что должно произойти с ребенком, когда он учится писать, – он должен научиться выводить буквы. Но как проверить, хорошо ли развивается эмоциональный интеллект, я не знала.

Пробежав глазами по двум страницам, я задала себе больше вопросов, чем получила ответов. Было понятно, что *EQ*, или эмоциональный интеллект, очень сильно влияет на успех человека в целом. Ведь часто важнее не знания, а умение правильно распознавать чувства и намерения других людей, а также осознавать свои собственные эмоции.

Тем временем пришла парикмахер – веселая, доброжелательная девушка. В процессе стрижки она мило тараторила, рассказывая о своих друзьях, знакомых и родственниках. Так что мне невольно вспомнились слова из только что прочитанной статьи: «Человек с низким уровнем *EQ* не стремится понять другого человека и сосредоточен только на себе». Через час у меня разболелась голова, и я была рада покинуть это место. Хотя стрижка получилась очень хорошая и аккуратная, я подумала, что вряд ли еще раз запишусь к этому мастеру.

Не успела я войти в дом, как ко мне бросился Гошка, весь в слезах и с распухшим красным лицом. Едва я спросила, что случилось, как в коридоре показался папа и все объяснил.

Несмотря на его просьбы клеить крыло самолета на столе, Гоша уселся на диван и опрокинул клей. Папа рассердился и в сердцах отшлепал сына, пообещав больше не подпускать его ни к самолету, ни к клею. Гошка разревелся, и вот таким я встретила его на пороге.

Я попыталась как-то утешить сына, однако, увидев, что диван безнадежно испорчен, тоже расстроилась. Но вдруг подумала, что

вот сейчас, когда эмоции зашкаливают, наверное, и закладываются основы эмоционального интеллекта. Только как я могу повлиять на ситуацию, было не очень понятно. И все же я постаралась научить Гошу видеть и понимать свои чувства и эмоции папы, попыталась объяснить, почему тот так рассердился. Но вышло еще хуже. В ответ на мои объяснения я получила обидное: «Только о своем диване и думаете! Как будто я специально его испачкал!» – и опять рыдания и крики. Только теперь сын меня уже отталкивал и старался отвернуться…

Я поняла, что Ольга не лукавила, когда сказала, что о каждой составляющей этой пирамиды можно проговорить еще несколько часов… Набрав привычный номер, я долго ждала ответа.

– А, привет, это ты, – рассеянно сказала подруга. – Дело в том, что у Алины день рождения в следующую субботу и я очень занята подготовкой. Давай уже после праздника выделим тридцать минут и пообщаемся. А пока прямо сейчас обними Гошу и постарайся понять его чувства.

И правда, как только я отказалась от нравоучений и постаралась всем сердцем понять, что переполняло Гошу, мне самой стало легче – просто оттого, что я поняла своего ребенка. На удивление быстро Гоша тоже пришел в себя, и мы, окончательно помирившись, пошли пить чай.

Правда, с папой им так и не удалось нормально поговорить. Мужу показалось, что я его недостаточно поддержала.

– И вообще, если все спускать с рук, так дети скоро и квартиру спалят, и просто на шею сядут, – произнес он фразу, которую я не раз слышала от него и от дедушки с бабушкой – родителей Игоря.

На следующий день было воскресенье. Просмотрев свою утреннюю установку, я решила почитать книгу и выпить чаю, пока вся семья наслаждалась спокойным воскресным сном. Но, начав читать, поняла, что мои мысли блуждают вокруг вчерашней ссоры и я думаю только о том, как помирить мужа и Гошку.

Вообще, в последнее время я была так поглощена воспитанием детей, что совсем мало времени проводила с Игорем. Да и дети видели папу только утром и вечером, и это было далеко не душевное общение. Папа скорее раздавал словесные пинки по поводу того, что надо сделать, а чего делать ни в коем случае не стоит.

И мысль об избавлении от телевизора прочно поселилась у меня в голове. Тем более что по вечерам мы стали чаще гулять и нередко не включали его по несколько дней.

Я уже начала продумывать разговор с мужем, чтобы объяснить ему важность общения с детьми и, вообще, поделиться

всеми своими открытиями за последнюю неделю, как вдруг в памяти всплыли слова Ольги: «Мы не можем изменить окружающих, но можем изменить себя. С этого и надо начинать».

А что, если зайти с другой стороны? Самой создать условия, при которых эмоциональный контакт папы и детей НЕИЗБЕЖЕН! Конечно, можно устроить семейный ужин, где каждый расскажет, что ему нравится и не нравится в нашей семье (где-то читала о таком подходе). Но, зная своего мужа, я была уверена, что он скептически отнесется к этой затее и все получится очень формально.

Нужно было что-то другое…

Игорь в детстве играл в хоккей и обожал кататься на коньках. Но такая возможность теперь выпадала крайне редко. Уже, пожалуй, несколько лет мы за всю зиму так и не находили возможности съездить на каток. Макс и Гошка тоже немного умели кататься, и их почти новые коньки лежали где-то на антресоли.

В интернете я отыскала адреса нескольких крытых катков, которые работали по воскресеньям для всех желающих.

Муж проснулся не в духе. Пробормотав что-то похожее на «доброе утро», он заглянул в детскую и грубо крикнул:

– Вставайте, бездельники! Как школы нет, так можно до обеда спать?!

Я не успела и слова вымолвить, как он сказал:

– Ах да, извини, надо же учитывать чувства детей и их желание поспать! А я должен сам всю квартиру убирать? Ну уж нет! Сегодня поработают у меня, голубчики, чтобы поняли, чего родителям стоят и этот диван, и вообще чистота вокруг.

Я не знала, что делать. Все мои планы рушились, и вместо совместного отдыха нам предстоял день, полный взаимных обид и упреков…

Я уже хотела сдаться и опять все отложить до лучших времен. Но мысль, что эти лучшие времена могут вообще не наступить и дети через двадцать лет будут вспоминать только трудовые будни и ссоры с родителями, заставила меня начать действовать.

Обняв мужа, я не нашла ничего лучше, как поступить так же, как вчера с Гошей по совету Ольги, – озвучить его чувства.

– Игорь, я тебя понимаю. Ты рассердился из-за того, что я как будто осуждаю тебя. Да я и сама себя скверно чувствую, если накричу на кого-то из детей или шлепну.

Это неожиданно сработало, и Игорь вдруг оттаял и начал рассказывать, что его на самом деле взбесил беспечный вид Гошки, когда лужа клея растеклась на диване. И что он вспомнил, как несколько месяцев мы копили деньги, чтобы заменить старый

пыльный бабушкин диван, от которого у детей периодически начиналась аллергия, на новый. А вместо благодарности получили такое отношение!

Я еще раз проговорила чувства мужа и то, что я его понимаю. А потом осторожно предложила оставить уборку на вечер, а с утра все-таки погулять вместе и покататься на коньках. И вдруг, немного поколебавшись, Игорь сдался и с непонятно откуда взявшимся энтузиазмом полез на антресоль выгребать коньки и снаряжение.

Ребята, которые, конечно, не встали после первой злой реплики отца, вдруг быстро проснулись от грохота падающих коньков, радостно завопили и побежали умываться!

Я же поставила себе микроцель: трижды обнять каждого члена своей семьи и сказать, как я его люблю и почему он мне дорог. Раньше я думала, что это должно происходить само собой и планирование убивает искренность. Так считали мои родители, и лишь иногда, в разгар скандала, мама кричала: «Все ради вас делаем!» А я умом понимала, что это так, но на эмоциональном уровне был абсолютный хаос, злость и чувство вины за нее, но никак не любовь.

И сейчас мне очень хотелось, чтобы с моими детьми у меня были другие отношения.

Раньше мне тоже казалось, что я, само собой разумеется, люблю своих детей, и они это понимают. Но я много думала о последнем телефонном разговоре с Ольгой. Она высказала мысль, которая давно крутилась у меня в голове:

– Тебе кажется, что ребенок должен ПОНЯТЬ чувства рассерженного родителя, но ребенок порой не понимает даже своих чувств! Просто чаще говори детям, что ты их любишь, называй то, что чувствуешь! Дети не всегда считывают это из наших поступков.

Именно этим я и собиралась сегодня заняться. К тому же в голове всплыла фраза, которую я когда-то давно прочитала в одном из популярных женских журналов: «Любить – это глагол. А значит, это действие!»

Поэтому, когда Макс, почистив зубы, влетел на кухню, я обняла его и сказала, что очень люблю и решила порадовать его любимым блюдом на завтрак – сырниками. Надо было видеть, как он расцвел, а потом прижался ко мне и ответил:

– Мамочка, я тоже так люблю тебя!

Мне показалось, что я впервые слышу эти слова или, может быть, первый раз за много лет. Макс уже очень давно не говорил ничего подобного…

А через час после вкусного завтрака вся семья уже сидела в

машине. За это время я успела поблагодарить мужа за собранные вещи, а Гошу обняла и сказала, что горжусь им, ведь он смог так быстро одеться самостоятельно. План был выполнен уже на треть!

Домой мы вернулись после шести часов вечера абсолютно счастливыми. Дети спали в машине, а мы с Игорем, игриво посмеявшись, после непродолжительных объятий и поцелуев стали разгружаться. Через пару минут около нас остановилась старушка, наверное, из соседнего дома. Не заметив двух уснувших в машине детей и сумок с детскими коньками, она сказала:

– Все, медовый месяц прошел? Из путешествия вернулись? Правильно-правильно, сейчас, пока детей нет, обнимайтесь, потом не до этого будет.

Мы с Игорем переглянулись и захохотали. А старушка, довольная своим советом, пошла дальше.

Я и вправду чувствовала себя так, как в первые дни после свадьбы. Впрочем, еще счастливее, потому что сейчас у меня был не только муж, но и двое любимых детей.

Уборку мы сделали за два часа, а ведь обычно она растягивалась на весь день. Никогда дети не помогали нам так охотно, и вообще – процесс доставлял удовольствие: мы как будто играли, а не занимались малоприятным делом.

Вечером муж впервые за много месяцев решил сам уложить детей и больше получаса рассказывал им истории из своего детства. Многие из них я и сама не знала и с радостью послушала.

Макс и Гоша просто светились от счастья. Никто даже не вспомнил про вчерашнюю ссору.

Упражнения для улучшения атмосферы в семье

Запланируйте совместное время для всей семьи. Часто мужчины бывают против формальных семейных ужинов и открытых обсуждений приоритетов семьи. В этом случае выберите что-то неформальное: пикник, велопрогулку, поход в парк, кино или театр.

> За это время постарайтесь несколько раз сказать каждому члену семьи, что вы его любите и очень цените. Такие действия очень быстро восстанавливают даже испорченные семейные отношения, потому что в вас и ваших близких пробуждаются истинные чувства. Многие склонны отодвигать их и не замечать в будничных

заботах.

Старайтесь планировать такие семейные встречи регулярно, например раз в две недели.

Глава 6
Что делать, если ребенок злится, плачет и ничего не рассказывает? Развиваем эмоциональный интеллект: свой и ребенка

Наступил понедельник. В течение целого дня все было замечательно, но вечером нашу, как мне тогда казалось, благополучную семью настигла очередная встряска и проверка на прочность. Вот что случилось.

После обеда мне позвонила учительница Максима и попросила срочно прийти в школу. Я, конечно, попыталась выяснить, что произошло, потому что ее встревоженный голос мне не понравился. Она сказала, что все объяснит, но ей надо срочно поговорить со мной лично.

Приехав в школу, я встретила Анастасию Дмитриевну внизу, около раздевалки. Поняв, что она специально ждала меня, я забеспокоилась еще больше. На всякий случай спросила, не подрался ли Макс с кем-нибудь, и вообще, все ли с ним в порядке.

– Да, не очень хорошая ситуация у нас получилась. Дело в том, что Максим взял у Бори планшет. Вернее, как говорят ребята, Боря сам его об этом попросил, потому что у него не открывалась какая-то игра. А Максим сказал, что у вашего мужа, то есть его папы, такое было и он знает, как это исправить. Как говорят ребята, Максим сам пытался что-то починить, потом отдал Боре планшет со словами, что не может, а Боря давай его уговаривать взять планшет домой и попросить отца его починить. В общем, все видели, как Максим сунул планшет в рюкзак. Сегодня Боря стал просить планшет обратно. Максим сказал, что еще в пятницу отдал его Борису после уроков. А Борис утверждает, что не возвращал. Родители Бори, Крупицыны, тоже приехали, так что давайте все вместе разбираться, что делать с мальчишками.

Пока я слушала рассказ Анастасии Дмитриевны, злость на Макса за то, что он вляпался в такую историю, разгоралась все сильнее. Ну зачем было брать чужой планшет и хвалиться при всех детях, что сможешь его починить?! Поэтому когда мы вошли в класс, первым делом я сказала:

– Ну что, горе-ремонтник, где планшет-то?

Видимо, для Макса это была последняя капля. Он разрыдался

и ничего не хотел говорить ни мне, ни родителям Бори, ни учительнице. Я была в отчаянии, а все вокруг еще больше убеждались, что Макс виноват и просто боится сказать об этом.

К слову, родители Бори оказались не сахарными. Они тут же заявили, что ждут возмещения ущерба и что мальчик должен понести наказание. Как выяснилось, у Бори был дорогой планшет, стоивший больше половины моей зарплаты!

Почему-то виновным во всех грехах сразу и без каких-либо отступлений был признан Макс, который взял планшет. Борин папа даже заявил что-то наподобие: «Мальчик успокоится и завтра вернет. А родителям будет урок, что надо запрещать играть детям в планшете!»

Я же была в глупом положении. Я не знала, защищать Максима или он действительно взял планшет и, может, потерял или отдал кому-то еще…

Поняв, что добиться ничего не удастся, я объяснила Анастасии Дмитриевне, что дома мы обязательно разберемся. Крупицыны попросили наш телефон, а мама Бори – немолодая дама в розовых сапожках и леопардовом платье – громким шепотом спросила:

– Не убегут они? Мальчик учится в классе вторую неделю – может, это новый вид мошенничества?

Дома Максим по-прежнему был на меня обижен. Я тоже была зла на него: мало того, что вляпался в историю, так еще и обижается, когда ему помочь хотят!

Пока я рассуждала, что делать, раздался звонок. Это была Ольга. Ну конечно, как я не догадалась сама ей позвонить! Ведь Даша тоже могла что-то знать и пролить свет на это дело. Тем более они дружили с Максом, и он даже мог ей что-то рассказать.

Ольга уже знала про наше ЧП. Я рассказала, что нахожусь в дурацком положении: Макс молчит и, как только я начинаю допрос с пристрастием, начинает реветь. А с другой стороны Крупицыны наседают. (Как только мы вернулись домой, папа Бори, Аркадий Крупицын, позвонил мне и спросил, не сознался ли Максим и не нашли ли мы дома «игруленьку».)

– Знаешь что? Бери Макса и идите к нам. Он с Дашей поиграет, а мы с тобой поговорим.

Ольга и Даша встретили нас вкусным чаем и плюшками с маком. Макс, увидев Дашу, которая тут же начала ему что-то рассказывать и вообще была очень рада его видеть, немного оттаял. Когда дети побежали играть, я начала подробно рассказывать Ольге, что случилось.

Пока я в красках описывала, какие неприятные эти Крупицыны, Ольга начала что-то рисовать на бумаге.

– Смотри, – сказала она, – сейчас для тебя главное – не вытащить из Макса клещами, как все было, а не потерять его доверие и не испортить ваши отношения. Помнишь нашу пирамиду?

Я помнила. Правда, так и не приступила к обдумыванию, какие наши занятия будут формировать все три типа интеллекта.

– Одна из граней называлась «Эмоциональный интеллект», – продолжала Ольга. – Вот сейчас как раз пришло время начать его развивать. Причем и свой, и своих детей, и если к вам подключится папа, тоже будет неплохо.

– Ой, может, не сейчас?! – взмолилась я. – С этими Крупицыными разберемся и тогда уже будем все выстраивать.

– Да нет же, – возразила Ольга. – Эмоциональный интеллект нельзя развивать, когда нет эмоций. Нельзя сытым, довольным сесть на диван и потренировать эмоциональный интеллект двадцать минут. Чем сильнее эмоции и переживания, тем лучше. Только тебе надо реагировать на них по-другому. Тогда в каждой конфликтной ситуации ты будешь делать шаг в развитии этого интеллекта.

Я удивилась:

– То есть его развитие будет происходить абсолютно бесконтрольно? Я надеялась, что мы просто будем что-то обсуждать или отгадывать выражения лиц, мимику. Где-то видела такие книжки специальные, с монстриками и разными эмоциями.

Ольга рассмеялась.

– Мимика – это скорее физиогномика, и к эмоциональному интеллекту она никакого отношения не имеет. Нам надо научиться осознавать свои эмоции и уметь с ними правильно справляться. А насчет бесконтрольности – так было раньше, когда каждая негативная эмоция – твоя, мужа или детей – могла превратиться в скандал, разрушающий все отношения и даже семью. Теперь все как раз наоборот: мы будем стремиться контролировать свое эмоциональное состояние.

Я вспомнила последние ссоры Макса с папой и мысленно согласилась с Ольгой.

– Итак, смотри: это лесенка, – рассказывала она дальше. – В ней пять ступеней. Все пять нам надо пройти, и ни одну из них нельзя перескочить. Иначе, скорее всего, ты просто упадешь с лесенки и пойдешь по своей обычной дорожке. Тебе надо научиться ходить по этой лесенке, как только ты почувствуешь прилив негативных эмоций у детей: вот-вот начнется скандал, возможно, ребенок уже разревелся, кричит, топает ногами, хлопает дверьми. Эмоции могут быть и не такими сильными, например, он просто чем-то недоволен, или загрустил, или

боится.

Попробуй прямо сейчас вспомнить, с какими негативными эмоциями у детей ты сталкивалась в последние несколько дней.

– Ох, этого добра у нас хватало. И я, кстати, каждый раз вела себя по-разному в зависимости от настроения: то старалась утешить, то шла на уступки, то, наоборот, кричала и требовала все это прекратить.

За последние дни вот что удалось вспомнить:

1. Конечно, сегодняшний скандал в классе, который не выходил у меня из головы. Уже хотелось просто прижать Макса к стенке и все выяснить.

2. Ссора папы и Гоши по поводу дивана.

3. Нежелание Гоши есть брокколи, которую он обозвал «зеленой гадостью», за что папа выставил его из-за стола.

4. Несколько дней назад Макс боялся засыпать. Но папа пристыдил – и Макс перестал говорить об этом.

5. Да что далеко ходить – вот только что по дороге к Ольге Гоша сломал палку Макса, которую тот пытался превратить в ружье. В итоге была перепалка и ссора.

– Отлично, – сказала Ольга. – А какие чувства ты обычно испытываешь, когда встречаешься с негативом со стороны ребенка?

– Ну, по-разному… Иногда сильно бесит, иногда стараюсь оставаться спокойной, но все равно, конечно, раздражает и злит. Особенно когда из-за какой-нибудь мелочи сыр-бор.

– Это и будет наш первый шаг – научиться говорить себе в душе, в мыслях: «Ура! У ребенка негативные эмоции! Жизнь дарит нам очередной урок для прокачки эмоционального интеллекта!»

– То есть я должна обрадоваться, если ребенок начал скандалить? – уточнила я, не веря своим ушам. – Я встречала разные советы: оставаться спокойной, не расстраиваться, продолжать любить ребенка. Но о том, что истерике можно радоваться, не думала никогда… И я должна прямо улыбаться и открыто радоваться? – опять засомневалась я.

– Ни в коем случае. Ты должна мысленно радоваться и на корню рубить мысль: «Скорее что-то предприму, чтобы прекратить истерику». Ведь, признайся, ты часто так думаешь?

– Да по-разному. Раньше, когда Гошка был маленький, работало переключение внимания – покажешь птичку в окошке или цветной фантик, и он все забыл. Теперь это не работает, поэтому иногда пытаюсь логически обосновать, что плакать не стоит. А бывает, и просто накричу и прикажу прекратить истерику.

– И как, срабатывает?

– Ну, если накричать, то иногда он начинает рыдать тише. Но, если честно, так гадко после этого на душе… А во всех остальных случаях – скорее нет, не срабатывает.

– Понимаешь, нам важно понять, что прекращение истерики не должно быть целью номер один. Пока тебе не нравится эта ситуация, ты будешь стараться всеми силами из нее выйти как можно быстрее, перейти в зону комфорта и спокойствия. Выбери другую, более интересную и сложную цель – проработать эмоциональный интеллект, развить его, делая правильно пять шагов. И первый шаг на этом пути – мысленно полюбить ситуацию и оставаться в ней столько, сколько будет нужно.

Я вроде бы поняла, что имеет в виду Ольга.

– Теперь идем дальше. До того как ты начала что-то говорить, что-то предпринимать, нужно проделать еще один мыслительный трюк – понять, какое чувство сейчас испытывает ребенок: грустит, злится, боится, стыдится, жалеет… Это ты тоже стараешься определить в голове. Вот, например, в тех ситуациях, о которых ты говорила вначале, что испытывали дети, какие чувства?

«Но откуда же мне знать?!» – первое, что я хотела ответить, но потом остановилась. А ведь иногда действительно можно понять, что испытывает ребенок. Например, сейчас, в борьбе за палку, Макс чувствовал злость и раздражение из-за того, что Гошка пытается этой палкой завладеть. А Гоша – зависть, ревность, потому что палка у Макса, а не у него.

В ситуации с засыпанием это точно был страх одиночества, темноты, чего-то непонятного.

В случае с диваном – уже сложнее. Но, наверное, это было чувство несправедливости и задетое самолюбие. (А что еще можно испытывать, когда тебе надавали по попе?)

А сегодня… Я так до конца и не поняла, почему рыдал Макс. Этими соображениями я поделилась с Ольгой и уточнила: а может ли быть такое, что чувство не одно?

– Ну конечно! Мы всегда испытываем целый спектр чувств. Смесь их. Какое-то чувство сильнее, какое-то слабее, какое-то прячется так глубоко, что его не осознаешь вовсе.

– Тогда, наверное, сегодня Макс боялся самой ситуации – ведь не каждый день тебя обвиняют в воровстве. – Я еще немного подумала, и потом меня вдруг осенило: – Он злился на меня за то, что я не вытащила его из этого ужаса, не поддержала и не помогла! А я-то не понимаю, почему он на меня дуется! Я и впрямь уже начала думать, что он потерял этот планшет и хочет спрятаться за своей обидой и ничего не объяснять!

– Вот видишь! Надо всегда стараться не погружаться в

собственные чувства и эмоции. За ними ты ничего не увидишь. Свои чувства тоже надо маркировать и настойчиво стремиться понять, что чувствует другой человек. Так что считай, что это развитие и твоего эмоционального интеллекта тоже, – улыбнувшись, добавила Ольга.

Рис. 4. Лесенка реагирования на сильные негативные эмоции ребенка

Пока я копировала лесенку, нарисованную подругой, она продолжала:

– Теперь следующий шаг после первых двух, которые ты проделала внутри себя. Ты готова пойти дальше и на третьем шаге подтвердить эмоции ребенка. Ты ведь теперь знаешь их название и не хочешь уйти от слез как можно быстрее. И – да, важно: если ты пока поглощена своими эмоциями, то не старайся их заглушить или спрятать, проживи их сначала – помоги себе, а потом уже помогай ребенку. Как в самолете: сначала обеспечьте маской себя, затем ребенка.

– Но что значит «подтверди»?

– Понимаешь, ребенок не совсем осознает, что с ним происходит. Многие взрослые иногда так злятся и делают такие глупости, что потом очень сожалеют об этом и даже говорят, что было ощущение, будто их подменили. Ребенок тоже не понимает, что происходит. Если мы начнем его ругать и стыдить в такие моменты, то это будет означать, что его чувства ПЛОХИЕ. Ребенок будет уверен, что он сейчас испытывает нечто запретное, стыдное. В дальнейшем, как только подобные чувства будут возникать, человек постарается их спрятать.

– Ой, мне это знакомо! Когда ты сам себе говоришь: «Не злись, все хорошо, она всего лишь выполняет свои

обязанности», – мне вспомнилось, как секретарь Марина иногда резко говорит со мной, если я ухожу с работы чуть раньше.

– Да-да, именно это. Многие мамы еще запрещают себе злиться на детей. Им кажется, что если они это делают, значит, они плохие мамы. Что такое чувство может возникать только у никуда не годных родителей. А это совсем не так. Просто когда-то – может, еще в детстве – никто не подтверждал их злость, не говорил, что это нормально, и они выучились как можно быстрее прятать ее как что-то плохое.

– Хорошо, но все-таки что я должна конкретно сделать или сказать? – не успокаивалась я.

– Ты так и говоришь Максу или Гоше: «Я тебя понимаю, это ужасно…» или «Многим людям это не понравилось бы», «Я часто чувствую то же самое…» Важно сказать, что ты их понимаешь, и сказать, что это нормально – испытывать то или иное чувство. Можно даже ничего не говорить, а просто обнять ребенка и посмотреть ему в глаза, кивнуть головой. Гораздо важнее то, чтобы ты действительно понимала его, чем то, что именно ты скажешь.

– А не покажется ли ребенку, что теперь все можно? То есть можно орать, беситься, что-то требовать – в общем, вести себя как угодно? А мама только и будет говорить, что это нормально и хорошо? – возразила я.

У меня в голове просто не укладывалась мысль, что Гоша или Макс будут, например, драться и ругаться, а я, как сошедший с ума арбитр, стану подтверждать: все нормально, ребята, все можно, это же чувства, их нельзя блокировать.

Но Ольга вернула меня на землю:

– Разве ты говоришь, что можно вести себя как угодно? Ни в коем случае! Тут остаются те же самые нормы и границы. Нельзя бить другого человека, нельзя кусаться, нельзя оскорблять. Мы ни в коем случае не разрешаем ЛЮБОЕ поведение! Пойми: часто дети, да и взрослые, не видят разницы между возникшим чувством и реакцией на него. Вот ты идешь по тротуару, и тебя облил грязью водитель. Очень многие люди испытывают одни и те же чувства: злость, раздражение, негодование. Но вести себя могут по-разному. Кто-то закричит вслед машине или даже швырнет камень, кто-то начнет отчищать брюки, кто-то расплачется…

Я начала понимать мысль Ольги и постаралась подвести итог:

– Поведение может быть допустимым и недопустимым. А чувства всегда допустимы и нормальны.

– Именно так! Мы-то стараемся не сделать из ребенка

безэмоционального чурбана, а, наоборот, разрешить ему любые чувства, но научить правильно их проявлять, чтобы от нашей злости не страдал мир вокруг и наши близкие люди.

Отметив эту ступеньку и важные шаги, мы пошли дальше.

– Часто, если ты даже не знала, какие чувства испытывает ребенок, на третьем, предыдущем, шаге он начинает делиться ими, и становится ясно, что Макс, например, считает несправедливым, что Гоша нашел палку в два раза длиннее. Это замечательно. Потому что на четвертом шаге нам нужно назвать эмоции ребенка. Если ты не знаешь, а ребенок молчит, не бойся не угадать и сказать неправильно. Часто дети начинают прислушиваться к себе и потом сами стараются поправить родителей.

– Но чем это отличается от предыдущего шага? – не поняла я.

– На предыдущем шаге, ты ведь помнишь, главная наша задача – показать ребенку нормальность его чувств (именно чувств, а не поведения!). А здесь главное – назвать чувства, тогда они становятся как бы локализованными. И чем четче ты сможешь это сделать, тем лучше. Хорошо, если это будет не одно чувство – злость или обида, а ты сможешь уловить весь спектр, например: «Ты злишься, что я не поддержала тебя, и тебе становится обидно, что самый близкий человек тоже иногда не понимает тебя до конца».

Осталась последняя ступенька. Правда, первые четыре уже расплылись у меня в голове – что и когда говорить…

– И последний шаг – это помочь с этими чувствами справиться. Тут годятся любые методы и ухищрения, не приносящие вред людям, их имуществу и самому ребенку. Маленькие дети колотят подушки, кусают полотенца, топочут ногами или могут покричать в ванной комнате. Детям постарше можно предложить порисовать или выписать все эмоции на бумаге. Выписывание, кстати, и со взрослыми работает.

– Оля, но не будет ли это комедией: ребенок кричит, распинается, ведет себя отвратительно, а мама бегает вокруг и обозначает его чувства, вместо того чтобы прикрикнуть на него и остановить скандал?

– Ты уже задавала этот вопрос, – улыбнулась Ольга, – и, я вижу, он тебя сильно волнует. Давай ты начнешь практиковаться дома, когда никто не видит, чтобы мысль о комедии не посещала тебя хотя бы поначалу. Это во-первых. Во-вторых, посмотри на наши первые шаги. Что там?

– Понять ребенка… – с трудом вспомнила я.

– Понимание чувств ребенка невозможно, если ты не справишься со своими. Они просто затянут глаза пеленой, пока

ты их не осознаешь. Поэтому не стоит лезть к ребенку, что-то ему называть, обозначать, помогать справиться, пока ты не разобралась в себе. В общем, пока ты этого не сделала, ни о какой суете вокруг ребенка и речи быть не может.

– Допустим, я дошла до пятого шага. Как я могу понять, что все сделала правильно? Ребенок успокоится?

– Нет, конечно, он может продолжать плакать. Важно не торопиться и не бежать по лесенке вверх. Лучше спокойно идти. И – да, мы делаем это не для того, чтобы ребенок успокоился. Помнишь нашу первую ступеньку? Она называется «Ура! Негативные эмоции!». Все это имеет отложенный во времени долгосрочный результат – развитие эмоционального интеллекта, умение понимать свои чувства и чувства других людей. И в эти моменты ребенок может заплакать еще сильнее. Особенно если ты правильно называешь его чувства. Он начинает проживать их с новой силой.

– А сколько по времени может занять проделывание этих пяти шагов? Ведь не всегда есть возможность часами сидеть и обозначать чувства.

– Очень по-разному. Бывает, хватает трех минут, а бывает, что и полчаса-час. Если чувствуешь, что времени мало, остановись на каком-то шаге. Потом можно в спокойной обстановке, вечером, пройтись до самого верха вместе с ребенком.

В этот момент мы услышали, как в детской комнате разрыдалась Алина, и поспешили на помощь. Девочка изо всех сил тянула из рук Дениса куклу. И так же сильно кричала сквозь слезы: «Ма-а-а-я-я-я!» Тут я увидела на деле, как работают все пять шагов.

Денис выпустил куклу, противно закричал: «Жадина! Я тебе больше грузовик не дам!» – и разрыдался.

Алина, довольная победой, понесла куклу в свой кукольный домик.

Я почувствовала, как во мне вздымаются все эмоции и очень хочется дать Денису какую-нибудь игрушку или сказать: «Ну перестань плакать, вот еще одна кукла». В общем, быстро успокоить ребенка. Плачущий ребенок – это, наверное, одна из самых неприятных ситуаций для любого взрослого. А уж если этот ребенок – твой, то все усложняется еще больше.

Выдохнув, Ольга присела к Денису, обняла его и произнесла всего одну фразу:

– Я понимаю, ты просто хотел поиграть.

– Да, а она не играла с ней. А потом сразу накинулась и давай забирать, даже стул разломала! – подтвердил Денис, уткнувшись в мамино плечо.

– Конечно, обидно, когда не просят, а вот так отбирают, даже если эта игрушка – не твоя, – сказала Ольга.

Денис ничего не ответил, только разрыдался еще больше.

– Давай восстановим твой стул и стол для кукол, – предложила Ольга.

– Нет, – отказался уже почти успокоившийся Денис, – лучше я построю домик, но вот тут, чтобы Алина не добралась. Вот для этой куклы.

Денис подобрал с пола куклу, которую мне хотелось предложить ему в качестве альтернативы в самом начале, но я от этого воздержалась. Сейчас я вспомнила, сколько раз в самый разгар таких стычек предлагала альтернативы, и почти всегда и Гоша, и Макс их отвергали, пытаясь доказать, что это не годится. А оказывается, они просто хотели сделать акцент на своих чувствах, показать их. Вот уж поистине для человека главное – быть понятым, а не иметь что-то. Затем Денис проворно залез между кроватью и стеной, загородил проход коробкой и начал строить.

На все это ушло несколько минут. И я подумала, что, какими бы эти пять шагов ни казались долгими, это всего лишь дело привычки. Можно кричать и доказывать что-то детям, а можно решать спор вот так.

Потом я подошла к Максу и Даше. Они сидели около балкона и играли в настольную игру «Монополия». Даша проигрывала, а Макс ее поддразнивал, говоря что-то вроде: «Я всех умнее и богаче». Пока я наблюдала, Даша обанкротилась и игра закончилась. Меня удивила реакция девочки. Она спокойно, без злости, упреков и оправданий, сказала: «Молодец! Поздравляю! Спасибо, что поиграл!» Было заметно, что ей тоже хотелось выиграть. Когда такое случалось с Максом и Гошей, они не умели справляться со своими чувствами – просто отдавались сиюминутным эмоциям и начинали ругаться и кричать друг на друга.

Уже было поздно, и мы поспешили домой, где нас ждали Игорь и Гоша.

Пока мы с Максом шли до дома, держась за руки, я решила, что пора попробовать метод Ольги. Правда, тут приходилось лезть с расспросами, а не реагировать на эмоции. Пока я размышляла, Макс вдруг прервал молчание:

– Мам, прости, что я сегодня так разревелся в школе.

Надо было действовать, и, мысленно сказав себе: «Ура, он сам заговорил об этом!», я начала вспоминать лесенку и стараться ей следовать.

– Я тебя понимаю, это очень неприятная ситуация.

– Да, я им одно, а они так зло на меня смотрят и говорят совсем другое! Я же объясняю, что отдал этот дурацкий планшет после уроков! Понимаешь, я его покрутил и все-таки вспомнил, что папа делал: он удалял игру, потом перезагружал планшет и заново ее устанавливал. И тогда можно снова играть и проходить уровни. И у меня получилось. Я ему отдал планшет! А он врет, и все тут!

– То есть ты его точно отдавал?

– Ну конечно!

– Макс, а кто-то видел, как ты отдавал планшет?

– Да нет же! Это в раздевалке было. Мы там одни были, ребята уже почти все ушли, а я доделывал все с планшетом. Ух, ненавижу теперь этого Борьку!

– Макс, ну а баба Дуня, Евдокия Даниловна, тоже ушла? Она ведь там почти всегда!

– Евдокия Даниловна была! – вдруг радостно завопил Макс. – Точно, мама! Она ведь даже нас прогонять потом стала и говорит: «Раньше дети книгами менялись, а теперь эти “кирпичи” друг другу суют!»

На следующее утро мы вместе с Максом пришли в школу рано утром. Евдокия Даниловна действительно все помнила. Я позвала Анастасию Дмитриевну, а она, выслушав Евдокию Даниловну, вызвала Борю. При словах вахтерши «Да, вот этот и был! Он потом еще планшет другому мальчишке отдал. Такому большому. В девятом али в десятом учится. Я и говорю: суют друг другу “кирпичи” какие-то вместо книг». Боря начал кричать, что мы «все подстроили», что мы воры и «вообще нельзя верить этой старой бабке», чем, конечно, сильно обидел Евдокию Даниловну. Так что та тоже не могла стерпеть и начала браниться:

– Ты бы молчал, молокосос! Каждый день то сигареты носишь в школу, то деньги у тебя по карманам. Я за столько лет вас, хулиганов, за версту вижу!

После уроков пришли родители Бори, а еще разыскали высокого старшеклассника. Макса тоже попросили остаться, но подождать в коридоре. Через пятнадцать минут вышла Анастасия Дмитриевна и сказала:

– Максим, ты уж извини, что я про тебя плохо подумала. Я очень хотела, чтобы родители и Боря извинились. Ведь они сильно оскорбили и тебя, и твою маму. Но они наотрез отказались – такие люди. Поэтому я за себя и за них прошу прощения.

Это мне Максим рассказал вечером, когда мы, собравшись всей семьей, обсуждали прошедший день. Каждый из нас почувствовал такое воодушевление и душевную близость, что

было решено сделать это семейной традицией: каждый вечер собираться и давать всем по паре минут на рассказ о том, как у кого прошел день.

А когда дети легли спать, я долго рассказывала Игорю про пять шагов, которые надо выполнить при бурной негативной эмоциональной реакции ребенка.

– Слушай, но если я действительно его не понимаю? Вот помнишь, на днях на прогулке: ну забрал у тебя этот хулиган машинку, но чего реветь-то? Я откровенно не понимаю этого! Выходит, я дальше первой ступеньки не пойду?

Я задумалась. Мне было понятно, что обидно, когда у тебя что-то забирают. Но, оказывается, не всем это так же понятно на уровне чувств и эмоций.

– Я не знаю, Игорь, но, мне кажется, это называется эмпатией, или высоким эмоциональным интеллектом. Умение понять чувства другого. И вообще, ты уверен, что не понимаешь чувства? Ведь ты сам говоришь, что тебе непонятно его поведение – то, что он «стоит и ревет». Это ведь уже реакция.

– Да… действительно, – вдруг задумался муж. – Чувство обиды – понятно. Когда ты с утра забираешь мои тапочки и полотенце, тоже ведь обидно! – засмеялся Игорь.

– Вот! А поведение мы ему можем помочь изменить уже на пятом шаге. Для этого надо понять, успокоиться, назвать чувства самому ребенку. И только потом помогать с ними справиться, если только он этого уже не сделает сам или не придумает как.

– Логично, – согласился Игорь. – Я, пожалуй, в рамках эксперимента попробую. Кстати, недавно звонил Валерка. Опять жаловался, что весь его бизнес прогорел, и попросил денег в долг. Я отказал, конечно, а он давай опять ругаться и, знаешь, говорит: «Ты весь в папочку, он мне ни разу не помог, и ты такой же! Брат, называется!» До сих пор он на отца злится и не может его простить. Я подумал, что меньше всего хочу таких же отношений с Гошей и Максом в старости…

Надо же, я ведь сама недавно проделывала под руководством Ольги упражнение, когда представляла, как мои дети будут говорить обо мне. И вот Игорь вдруг уже сам каким-то образом тоже об этом задумался! Все-таки он замечательный муж и отец, потому что готов меняться, совершать маленькие подвиги и прилагать усилия ради нашей семьи!

Упражнения для развития эмоционального интеллекта

• **Атмосфера в семье**

Попробуйте так же, как Татьяна, выделять один день в неделю на какое-то общее семейное дело. В течение этого дня замечайте то, что вы цените в муже и детях, и говорите им об этом. Ваша задача – сделать каждому как минимум три комплимента.

• **Лесенка эмоционального интеллекта**

Внимательно изучите каждую ступеньку лесенки реагирования на сильные негативные эмоции ребенка.

Начните с постепенного освоения каждой ступеньки. Например, в течение двух-трех дней следите за тем, как вы понимаете чувства ребенка, когда он расстроен. Дальше, когда это начнет более или менее получаться, переходите ко второй ступени. Так за одну-две недели вы прицельно проработаете каждый этап.

Кстати, саму лесенку можно распечатать и повесить на видное место.

• **Отношения с родственниками**

Важно не думать о том, чтобы изменить мужа, бабушек и дедушек. Пусть они сначала убедятся, что ваш подход – это не потакание любым истерикам и что вы так же, как и они, соблюдаете границы дозволенного. Что каждый раз вы всего лишь разрешаете ребенку любые чувства, но ни в коем случае не любое поведение. Обычно родственники начинают сами пытаться перенять вашу модель поведения.

Глава 7
«Мама-растеряша». Что же тогда ждать от ребенка? Развиваем организационный интеллект: свой и ребенка

– Татьяна, ты не забыла про сегодняшнюю встречу с новыми инвесторами? Через десять минут в пятой переговорке.

Вопрос секретарши Марины вывел меня из транса, в котором я находилась, просматривая корпоративную почту.

– Конечно-конечно, – машинально ответила я и вдруг побелела, а потом у меня задрожали кончики пальцев.

То же самое произошло с голосом. Невольно запинаясь и заикаясь, я проговорила:

– Марина, кажется, я забыла деловое предложение, которое мы должны будем обсудить с ними и подписать.

– Что значит «забыла»? Разве оно у тебя не в компьютере? Распечатай – и все тут!

– Нет, я делала его дома, по вечерам, целую неделю. А вчера распечатала и положила в сумку. Да вот только сегодня решила надеть другой костюм и взяла не ту сумку…

Марина приоткрыла рот и, резко развернувшись, побежала в кабинет начальника. Через секунду оттуда выбежал взбудораженный Олег Николаевич.

– Татьяна, ты помнишь, какая цифра стоит в этом договоре? Это самый платежеспособный инвестор! Мы общаемся с ними уже полгода, чтобы они дали нам наконец денег! Или через полчаса ты являешься в переговорку с договором, или больше здесь не работаешь!

Все сочувственно посмотрели на меня. Что ни говори про коллег и какими бы странными в воспитании детей они ни были, но на выручку пришли. Первой очнулась Карина. Подбежав ко мне, она заговорила:

– Таня, он у тебя дома? Значит, так. Я тебя подбрасываю до метро, это быстрее, чем идти пешком, потом тебе ехать пятнадцать минут. Правильно? Берешь договор – и назад. Я буду у метро. За сорок минут успеем. А Марина, пока инвесторы ждут, что-то придумает, чтобы они не заскучали. Правильно, Марина?

– Ну, вообще-то договор все равно будет подписываться к концу встречи, то есть не раньше чем через час после начала.

Поэтому около часа у вас есть на эту операцию «Ы». При условии, конечно, что договор действительно готов, – ехидно заметила та.

По дороге я каждую минуту смотрела на часы и проклинала себя за несобранность и неорганизованность. Тут же вспомнила, как забыла дипломную работу дома, как потеряла банковскую карту со всей зарплатой, и мы, пока ее не восстановили, жили в долг.

Ненавидя себя, я вбежала в квартиру. Макс уже был дома – мрачный, как туча в ноябре. Я начала выуживать сумку из-под горы одежды на вешалке. (Господи, когда я научусь хоть как-то организовывать вещи и делать пространство удобным для себя и детей!) На ходу спросила у Макса, что случилось. Он, немного озадаченный тем, что мама в середине дня появилась дома, и, видимо, понимая, что сейчас, пока я занята своими делами и мыслями, безопаснее всего сказать правду, выпалил:

– Михаил Петрович, физрук, двойку поставил за то, что я забыл кроссовки и прыгалку.

– Но мы же вчера все приготовили и положили у выхода! Вот же!

Собранные вещи и правда лежали около входной двери.

– Да, но мы же утром заторопились, и я забыл…

Макс сделал правильный расчет: времени у меня не было, а к вечеру я уже точно не буду на него злиться. «Да и как злиться, если я сама оказалась ровно в такой же ситуации», – думала я, пока неслась к метро с документами в руках.

С победоносным видом я вбежала в офис. Марина взяла договор и сказала быть на месте на случай, если у начальника или инвесторов появятся вопросы.

К концу дня Олег Николаевич вызвал меня к себе, но, зная, что инвесторы подписали договор, я шла к нему спокойно. В таком хорошем настроении он едва ли захочет меня уволить. Честно говоря, я даже ждала похвалы за то, что быстро слетала домой.

Однако Олег Николаевич хмуро посмотрел на меня и сказал, что в целом договор подписан и все хорошо, но…

– …еще одна такая выходка – и ты здесь не работаешь. Татьяна, ты постоянно опаздываешь, забываешь отчеты. Я понимаю: у тебя есть семья и другие заботы, но чему ты научишь детей, если сама не в силах правильно распределять время, разложить на своем столе бумаги, ничего не забывать? У меня уже взрослые дети, но я знаю, что умение правильно организовать свою деятельность гораздо важнее хороших мозгов. Знаешь, скольких сотрудников с красными дипломами и золотыми головами мне приходилось увольнять? Да и я сам

начальник нашего подразделения не потому, что умнее всех, а потому, что умею все делать вовремя и правильно расставляю приоритеты.

Выслушав лекцию, как несчастная троечница, я поплелась на свое место. Сейчас я очень остро почувствовала, что я сама неорганизованная и мой сын точно такой же. И я готова что-то с этим делать. Правда, что конкретно, пока было непонятно. Прошерстив по дороге несколько сайтов, никаких конкретных советов, кроме «самому быть хорошим примером», я не нашла. Последняя надежда – на Ольгу. У Даши всегда идеально сложены вещи, везде у них порядок, а Оля успевает еще и работать дома. Когда она рисовала пирамиду, там, по-моему, была надпись: «Организационный интеллект», и сама она что-то рассказывала именно про время, управление… Тогда я была озабочена поведением детей и не очень обратила на это внимание.

Забежав к подруге с Гошей после сада, я позвонила Максу и сказала, чтобы он тоже приходил. (Хорошо, что дома почти рядом!)

Мы устроились на диване, и Ольга, выслушав меня, покивала головой и спросила:

– Пирамиду нашу помнишь?

– С трудом, – ответила я. – Помню, что там есть три грани. Эмоции, интеллект и организация.

– Да, почти верно. – Ольга еще раз нарисовала пирамиду и обозначила ее грани: «Эмоциональный интеллект», «Познавательный интеллект», «Организационный интеллект». – С первым мы разобрались. Получается у тебя ходить по пяти ступенькам?

– Иногда нет… – с грустью ответила я. – Но я очень стараюсь!

– Это замечательно, что стараешься! Это самое главное! Все мы иногда плохо высыпаемся или устаем и можем наорать на ребенка, отругать его. Я вот сегодня невероятно взбесилась, когда Даша разбила вазу, которую я запретила трогать. Это бабушкина была… Да еще Алина приболела – всю ночь на руках, днем почти не спала. Очень зло отругала Дашу и только потом узнала, что она хотела поставить в вазу бумажный букет для меня.

Ольга до сих пор переживала эту историю. И я снова подумала, что у нее, как и у всех, в жизни бывает абсолютно разное, но она просто правильно с этим справляется и извлекает нужные уроки.

Немного помолчав, Оля вдруг воодушевилась и сказала:

– Давай перейдем к организационному интеллекту. Его тоже можно и нужно развивать! У человека есть множество навыков, которые показывают, насколько развит его организационный

интеллект. Например, умение планировать время или организовывать пространство, по-простому – убирать и хранить вещи так, чтобы ими было удобно пользоваться. Еще есть умение расставлять приоритеты – это когда человек понимает, что сначала надо сделать годовой отчет, а потом отвечать на письма по работе. Другой оргнавык – целеустремленность. Те, у кого прекрасно развит навык достижения целей, просто не могут бросить все на полпути: им надо дойти до конца. Еще один оргнавык – умение выполнять работу вовремя. Если у взрослого с этим проблема, то он, перед тем как взяться за работу, может почитать новости, полистать ленту Инстаграма, поговорить с коллегой, выпить чаю. В общем, будет оттягивать начало работы разными способами. Гибкость тоже относят к организационным навыкам. Это умение быстро приспосабливаться к изменениям. Дети вообще консерваторы, но иногда это сохраняется на всю жизнь и очень мешает человеку. Например, пошел дождь – кто-то быстро перестроит планы и вместо велопробежки с друзьями сходит в бассейн, а другой будет грустить и расстраиваться из-за того, что не сбылось. Так называемая задержка реакции – тоже организационный навык, – продолжала Ольга. – Человек с хорошо развитой задержкой реакции сначала думает, потом делает. То есть у него всегда есть зазор между событием и реакцией на внешнее окружение. Например, ребенок пяти лет, если в песочнице его стукнули лопаткой, не стукнет в ответ, а, скорее всего, отойдет на безопасное расстояние, или заберет лопатку, или попытается начать переговоры. Ты встречала людей, которые стараются делать сразу много дел? – вдруг спросила она.

– Конечно, я сама такая! А что, это плохо или хорошо?

– Ни плохо ни хорошо. Просто если у человека хорошо развита рабочая и кратковременная память, то он может легко отвлечься на другое дело и потом продолжить то, чем занимался до этого. А вот если с этим проблемы, то человек будет прерываться и не заканчивать какое-то дело из-за того, что отвлекается. Вот и получается, что он просто не обладает хорошей рабочей памятью, поэтому и хватается за все сразу. Гораздо лучше разобраться с одним и потом переходить ко второму.

– Да-а… – протянула я. – Неужели все это надо специальным образом развивать в детях? Это же очень много!

– Слава богу, нет, – засмеялась Оля, – это все развивается само собой через поведение. Помнишь, несколько недель назад, когда Макс только пришел в наш класс, ты жаловалась, что он вообще не умеет делать домашние задания самостоятельно? Как сейчас с этим?

– Ну, он уже сносно делает все в черновике, пока я на работе, и с моей минимальной помощью переписывает в тетрадь, когда я прихожу. А ведь все и правда началось с маленьких шажочков: я отбегала на две минуты, а он дописывал какое-то задание. Честно говоря, я очень боялась, что где-то он ошибется.

– Вот! Это и есть умение концентрироваться и инициативность! Но надо идти дальше. Что ты планируешь сделать, чтобы Макс абсолютно самостоятельно делал домашнее задание, пока ты на работе?

– Ох, я уже хотела остановиться на том, что достигнуто! Но ты права: ведь действительно хочется, чтобы обучение в школе все-таки было больше его заботой, чем моей. Но с чего лучше начать?

– Я бы поручила Максу завтра сделать задание по одному предмету абсолютно самостоятельно. И если у него получится, то оставшееся вечернее время вы потратите на что-то, что ему очень нравится.

– А если он наделает ошибок?

– Я бы вообще не проверяла домашнюю работу, если он сам не попросит. Ну, можно поинтересоваться: «Тебе нужна помощь? Хочешь, чтобы я посмотрела?» Нам ведь надо именно переложить ответственность. Если ты постоянно будешь перехватывать инициативу и все контролировать, то это так и останется твоей обязанностью и головной болью. Вообще, развитие организационных навыков происходит естественным образом. Если ты начнешь часто спускаться и подниматься пешком на пятый этаж, то тебе это будет даваться все проще и проще. Так же и здесь: если меняешь свое поведение в каких-то ситуациях, то проблемный навык тренируется и улучшается. Давай еще подумаем. По-моему, у Макса, кроме всего прочего, есть проблема с организацией пространства, правильно?

– И не только у него… У меня, наверное, такая же проблема.

– Можно начать, например, с его рюкзака и стола. Научившись организовывать вещи в таком небольшом объеме, он немного улучшит свой навык управления пространством. Потом можно перейти к комнате, квартире – это будет все улучшать и улучшать данный навык.

В дверь позвонили – это был Макс. Даша тут же потащила его в детскую, где уже все было готово для игры в «Монополию».

Макс помахал мне рукой, показал Гошке суперпалку, которую нашел во дворе, любовно поставил ее в уголок и побежал с Дашей в другую комнату.

– Сейчас самое главное, – продолжала Оля, – найти что-то самое проблемное в поведении детей – такое, что мешает жить и

тебе, и им.

Когда я это услышала, сомнений не было: следующая после домашнего задания ежедневная конфликтная ситуация – укладывание рюкзака. Нет, конечно, еще мне хотелось научить Макса убирать в комнате, класть вещи на свои места, управлять временем, совсем не отвлекаться от домашней работы. Список, кажется, был бесконечным. Но рюкзак – самое конкретное и самое выматывающее занятие, видимо, потому, что это происходило вечером, когда мы оба были уже очень уставшими.

Да и мое собственное умение собираться с вечера оказалось под вопросом. Я часто забывала важные вещи дома. А уж сегодняшняя история с договором расставила все по своим местам и доказала, что требовать от Макса того, чего не умеешь сама, неразумно.

– Хорошо, я выбрала навык, но что делать теперь? Мне кажется, мы уже перепробовали все методы – ничего не помогает, – озвучила я свои сомнения подруге.

– А в чем заключались эти методы? – спросила Оля.

– Ну как… Мы показывали и объясняли. Потом просто ругали. Затем пытались награждать. Потом давали возможность учиться на ошибках. Что еще можно придумать?

– Понимаешь, – сказала Оля, – мне кажется, в вашем обучении не было главного. Того, без чего ни один из этих вполне разумных методов не сработает.

Я уставилась на подругу. Опять открывались какие-то интересные нюансы и секреты.

– Это – командная работа, – пояснила она. – Скажи, хотел ли Макс сам научиться собирать рюкзак?

Я задумалась. Никогда мне не приходило в голову подумать, хочет он или нет. Ведь рюкзак просто НАДО собрать. И странно раскладывать по полочкам все эти «хочу – не хочу». Но если вспомнить, как сработало понимание зоны ближайшего развития, то, пожалуй, если бы он сам этого захотел, стало бы проще.

Своими мыслями я поделилась с Ольгой.

– Помнишь, мы с тобой обсуждали, что ребенок развивается, только когда получает удовольствие от процесса? Конечно, трудно радоваться таким рутинным и скучным делам, как укладка рюкзака или уборка комнаты. Но дело пойдет на лад, если ребенок будет видеть в этом еще какой-то смысл, например: «Если я буду быстро собирать рюкзак и не опаздывать в школу, меня перестанут ругать». Или: «Вечером я буду быстро собирать рюкзак, а утром смогу дольше поспать». Выгоды могут быть разные – тебе надо выбрать ту, которая больше всего понравится Максу.

– Вообще, Макс очень переживает, если что-то забудет. Я думаю, то, что он ничего не забудет, – хороший мотиватор для него. А вечером, когда у него готовы уроки и собран рюкзак, мы можем поиграть в какую-то простенькую игру. Но ведь Макс – неглупый мальчик, неужели он не понимает этого и мне надо объяснять выгоды?

– Конечно, понимает, – возразила Ольга. – Но вашей поддержки ему точно не хватает! Если у него не получалось, то его ругали – ты или учитель. Не он один страдает из-за своего недостатка, но вы вместе придумываете план работы, вместе учитесь, и даже награда может быть общей! Кроме того, у самого Максима должно быть желание научиться собирать рюкзак. Ты только помогаешь ему научиться, потому что знаешь как.

– А как я буду помогать? Собирать рюкзак вместе с ним и напоминать ему? Это мы и так делаем каждый раз. Вот если бы он без меня, да еще без напоминания за это брался…

– Вот с этим и будем разбираться! Смотри: чтобы ребенок смог сам сложить все в рюкзак и ничего не забыть, ему нужен четкий алгоритм, как это сделать. Например, сначала надо открыть дневник, пройтись по списку уроков, которые будут завтра, и положить в рюкзак учебник и тетрадку по каждому предмету. Для уроков физкультуры, рисования и технологии надо расписать подробнее, что нужно приготовить и взять. Это должна быть простая схема. Хочешь, покажу Дашину?

Ольга вышла и через минуту вернулась с ламинированной схемой с красивыми рисунками и подписями.

Рис. 5. Как сложить рюкзак

– Это мы делали вместе. Большую часть – Даша, я только помогала придумать последовательность и алгоритм. Когда такое руководство готово, – продолжала Оля, – мы вешаем его над столом и ребенок сам старается пройти по всем шагам и собрать рюкзак. Конечно, в первый раз у него не получится все в точности. Он забудет последовательность, что-то пропустит и опять не соберет так, как надо. Поэтому поначалу надо собирать рюкзак вместе и комментировать все действия. Потом мы уже просто наблюдаем за ребенком и помогаем ему в случае необходимости. И совсем расслабляемся, когда ребенок уже умеет собираться сам!

– А что делать с напоминаниями? Иногда ведь проблема не столько в том, что ребенок не может собраться, а в том, что он даже не начнет это делать.

– Ты права. Умение вовремя начать задуманную работу – это тоже определенный организационный навык. Не у всех он хорошо развит. Когда человек долго тянет резину, перед тем как начать что-то делать, например, просматривает страницы в соцсетях, разговаривает с коллегами, – это оно и есть. Если такое случается часто и в разных делах, то советую этот навык пока отложить и начать работать над ним, когда Макс научится собирать рюкзак.

Я задумалась и сказала:

– Слушай, мне кажется, что в остальном такое бывает очень редко. Зубы Макс бежит чистить по первому напоминанию, на ужин тоже приходит сразу; если прошу полить цветы или в чем-то помочь, редко повторяю два раза. А вот сейчас понимаю, что для Гоши это проблема. Он действительно очень долго собирается, если ему не нравится какое-то дело.

– Смотри, тогда с Максом можешь пока поиграть в шпионов. В первый раз, когда будете обсуждать, зачем вообще собирать рюкзак с вечера, договоритесь стать секретными помощниками друг друга. Вы хотите одного и того же – увидеть собранный рюкзак. И когда ты понимаешь, что ребенок уроки сделал, а рюкзак собирать не спешит, ты подаешь секретный знак, например, хлопаешь в ладоши или звонишь в колокольчик. Твой агент-напарник должен расшифровать этот звук и взяться за рюкзак. Кстати, если сработало и Макс собрался (сначала вместе с тобой, а потом сам), то можно придумать еще какие-то наклейки-бонусы, а в конце недели менять их на совместные игры с мамой, или чтение, или какую-нибудь необычную прогулку.

– А с Гошей что делать? – спросила я.

– А давай ты понаблюдаешь за Гошей и поймешь, какой

оргнавык и какое поведение, как тебе кажется, мешает ему больше всего. Я тебе для этого дам вот такой список с примерами поведения. Отмечай те, что тебе кажутся часто встречающимися, и потом мне покажешь. Выберем самые-самые проблемные, и я еще раз расскажу, что с этим делать.

И Ольга предложила мне вот этот список.

Таблица 1

Организационные навыки (для дошкольников 3–7 лет)

Доводить дело до конца	Может собрать большой пазл (за раз или за несколько дней).
	Может собрать машинку по инструкции из конструктора.
	Может насобирать какое-то количество денег на игрушку.
Начинать дело	С первой просьбы начинает одеваться.
	Не приходится пять раз просить почистить зубы.
	Приступает к уборке игрушек/одежды после одного-двух напоминаний.
	Садится есть после одного-двух напоминаний.
Планировать время	Знает, зачем нужны часы.
	Немного умеет пользоваться часами (например, может сказать, сколько сейчас часов, но не минут).
Планировать время	Когда вы просите быстрее одеться, начинает ускоряться.
	Если вы просите идти медленнее, то притормаживает.
	Когда вы говорите «скоро», «через пять минут», понимает, что это недолго.
	Знает свой примерный распорядок дня и интересуется, в какой день какие занятия, секции.
Устойчивое внимание	Может спокойно слушать недлинную сказку, не пытаясь перевернуть страницу.
	Может налить себе воды (взять стакан, открыть бутылку, налить в стакан) или совершить другое трех-четырехступенчатое действие.
Гибкость, умение перестраиваться	Спокойно реагирует на изменения в семейных планах.
	Нормально засыпает в новом месте (в гостях, в поезде).
Организация пространства	Знает, где лежат его вещи (в каких шкафчиках, коробочках).
	По просьбе или самостоятельно стремится поддерживать порядок.
	Может сам разложить пять-десять вещей в своем столе или на полке.

Я взглянула на часы и поняла, что мы засиделись. Макс с Дашей давно доиграли и уже строили домик из подушек, куда отчаянно хотели проникнуть Алина, Гоша и Денис.

По дороге домой я почувствовала, как у меня зачесались руки

сделать такой же лист-напоминалку и начать помогать Максу стать более организованным.

И Гоша! Обязательно надо более внимательно приглядеться к тому, что он умеет, а что нет.

Игорь встретил нас на полпути какой-то необычно воодушевленный и энергичный.

– Знаешь что? – с ходу спросил он. – Приходил Валерка, вернее, сначала позвонил, потом пришел. Ему все деньги на что-то нужны. Короче, я отдал ему наш телевизор. Все равно мы его редко смотрим. Да и ты, как я понял, хотела от него избавиться.

Я не знала, радоваться или плакать. Телевизор – огромная плазменная панель – стоил дорого: когда-то мы отдали за него половину моей зарплаты, и я не думала, что Игорь так легко сможет с ним расстаться. С другой стороны, перспектива, что Игорь станет больше общаться с нами или хотя бы просто читать книжки, мне очень нравилась. Да и Макс точно не будет после школы смотреть всякую ерунду часы напролет.

Вечером, когда дети уснули, я предложила Игорю вместе рассмотреть список Ольги и выбрать, какие проблемы есть у Гоши. Да и вообще, не терпелось поделиться с мужем новыми мыслями, которые появились у меня после сегодняшнего разговора с Ольгой.

Мы оба практически единодушно решили, что главная проблема Гоши – неумение доводить дело до конца. Он часто отвлекался, бросал одно, начинал другое. Так было и в играх, и в каких-то поручениях. Начал одеваться, натянул один носок – и уже играет с машинкой, потом переключается на рисование, и через полчаса можно найти его все в том же одном носке, листающего какой-то папин журнал с машинами. Гоша часто не заканчивал рисунки, не мог собрать до конца модель лего даже по инструкции, не докрашивал раскраски и даже в настольных играх к середине иногда забывал, что начал играть, и отвлекался на что-то еще.

Да и с вещами, как и у Макса, у него было достаточно проблем. Одежда, тетради, книжки, лего – часто все это лежало около его стола ровным слоем.

Зато мы нашли и его сильные качества: он прилично разбирался во времени и часто, когда я опаздывала за ним в сад, точно знал, на сколько позже я пришла. Кажется, он действительно чувствовал, сколько это – пять минут, а сколько – двадцать. И когда я просила его подождать пять минут, пока я приготовлю салат на ужин, а сама отвлекалась больше чем на десять, он сразу на это реагировал.

С Игорем мы решили, что пока попробуем разобраться с

организацией пространства: беспорядок напрягал всех, и тратилось очень много времени всей семьи на его устранение.

На следующий день я поделилась своими мыслями с Максом.

– Мам, я бы рад собирать рюкзак, но постоянно забываю это сделать! – возразил он. – Может, ты мне будешь напоминать?

– Хорошо, но только давай придумаем какой-нибудь сигнал, чтобы никто не догадался?

– О! Давай ты будешь свистеть, – радостно закричал Макс, – как ковбои!

Я засмеялась:

– Но я не умею свистеть!

– М-м-м, точно… – озадачился Макс. – Тогда давай ты будешь говорить какую-то шифрованную бессмысленную фразу, я читал про такое в детективной истории. Например: «Крокодилы подлетают к берегу реки рюкзак»… Или нет, эта некрасивая…

Макс так оживился, придумывая шифр, что к нему подключился Гоша, который тоже захотел учиться что-нибудь складывать. Пришлось найти и ему старый маленький рюкзак Макса и выдать для сборов в детский сад.

За десять минут мозгового штурма получились шифры один лучше другого.

Ветер жарит лягушку на розе.
Скорее, скорее, стул идет!
Занавес открыли, и облако карандашей упало в кастрюлю.
Подушка кипит, когда солнце кусает дождь.

В итоге остановились на таких загадочных словах: «На столе пила, под столом дела». Макс объяснил, что все-таки тут есть тайный смысл: под столом стоит рюкзак, который ждет своего дела.

Дальше в течение получаса мы рисовали карту и составляли алгоритм собирания рюкзака. Получилось похоже на то, что было у Даши, но Макс все нарисовал, да и придумал, сам.

В конце я предложила выдавать одну монетку в десять копеек, если Макс сам или сразу после напоминания приступил к сборам. В конце недели пять монеток по десять копеек можно обменять на поход в кафе и выбрать любое пирожное на свой вкус.

Услышав это, Гоша, который уже потерял интерес к происходящему, вдруг воодушевился, и уже вместе с ним мы все-таки закончили его карту собирания рюкзака.

Было решено, что раз они собирают монетки вместе, то будут складывать их в одно место, но тогда, чтобы пойти в кафе вдвоем

(а по-другому никак – не может же один пойти, а другой остаться), нужно накопить не пять, а восемь монеток на двоих.

Первые дни ребята были полны энтузиазма. С Гошей мы собирали рюкзак вместе по его картинкам, но уже на пятый раз он полностью запомнил последовательность и делал это практически самостоятельно.

К концу первой недели ребята легко накопили нужные восемь монет. В кафе они выглядели чрезвычайно гордыми! Но тут Макс предложил, чтобы в следующий раз наградой было не кафе, а аквапарк: уж очень хочется туда попасть.

– Хорошая идея! – сразу поддержала я. – Но только аквапарк гораздо дороже кафе. Давай тогда так: на аквапарк нужно насобирать двадцать монеток.

На этом и остановились.

Наступил понедельник и новая неделя с ежедневными сборами.

Тут-то мы и столкнулись с первыми сложностями. Когда на аквапарк уже было собрано семь монеток, а мой контроль ослаб – я была уверена, что мальчики уже самостоятельно могут от начала до конца собрать свои вещи, – Гоша перестал реагировать на наш шифр. Вернее, стал отвечать на него словом «сейчас». Это «сейчас» продолжалось весь вечер, а рюкзак так и оставался несобранным. Видимо, награда оказалась для него слишком абстрактной и далекой. Да и мой контроль надо было ослаблять более плавно, чем это сделала я.

В один из дней Макс распсиховался.

– Мам! Я так не играю! Гошка ничего не собирает уже третий день. Я, значит, зарабатываю, а в аквапарк все пойдут! Я тоже тогда не буду, или пускай этот лентяй тоже собирает.

Он надулся и сел на диван. Гоша с невинным видом сообщил, что он сказал «сейчас» и вот как только завершит строительство двухэтажного гаража из лего, так сразу и примется за рюкзак. В гараже то и дело проваливался пол или потолок, и шансов на то, что он покончит со стройкой в ближайшие полчаса, не было.

Уговаривать Макса перестать психовать и все равно собрать свои вещи было бы отрицанием его чувств. Но с аквапарком, да еще с совместным собиранием монет на него я просчиталась. Макс уже забыл, что собранный рюкзак был ему нужен не только для аквапарка и даже не столько для аквапарка, сколько для того, чтобы ничего не забыть и быть уверенным, что все под контролем.

Немного подумав, я решила сделать новый ход.

– В аквапарк мы все равно пойдем. Папа уже купил билеты, и было бы нечестно от вас это скрывать. Поэтому можно рюкзаки и вещи не собирать, если, конечно, хотите что-то забыть и потом

краснеть перед учителем или товарищами, – сказала я, многозначительно глядя на Макса. – Ну, или просто не иметь с собой самых важных и нужных игрушек, – это было адресовано Гоше.

На этот раз сработало. Макс с упорством взялся за рюкзак. Гоша бросил гараж и стал собирать машинки.

Обдумав этот эпизод, я поняла, что с наградами надо быть поаккуратнее. Вначале идея вместе собирать фишки-монетки на аквапарк объединила Макса и Гошу и казалась правильным, хорошим решением. Но очень быстро и эта идея, и награда стали самоцелью. Внутреннее желание собрать свои вещи, иметь все под рукой, знать, что и где лежит в рюкзаке, стало менее важным, чем вознаграждение.

На следующий день я предложила ребятам собирать фишки уже по отдельности и договариваться с родителями, во что их можно конвертировать. Вместе мы составили список самых приятных вещей.

- Вместе посмотреть фильм или мультик.
- Пойти в музей.
- Сходить в кафе.
- Почитать вместе дольше, чем обычно.
- Приготовить вместе пирог.
- Сходить в гости.
- Поиграть в настольную игру.
- Сыграть в подвижную игру.
- Сходить на картинг с папой.
- Купить новую книгу.

Через две недели Макс сам собрал свой рюкзак. Уже без шпионской фразы, довольный, он брал монетки из большой коробки, куда я высыпала всю десятикопеечную мелочь.

Гоша тоже не отставал, хотя ему еще требовалось услышать шифр от меня или Макса.

Еще через две недели я поздравила мальчишек с тем, что они стали абсолютно самостоятельно собирать вещи в школу и в сад и уже не нужно даже моего напоминания, поэтому данное умение считается освоенным! Ура! В этот вечер я купила сладкий пирог и мы радостно отметили праздник. А на следующий день Макс подошел ко мне и сказал:

– Мам, а давай еще что-нибудь сделаем вместе? Я решил, что буду учиться складывать одежду только в свой шкаф, а то Гоша часто берет мои футболки. Поможешь мне, как с рюкзаком?

С Гошей мы стали работать над умением доводить дело до

конца. Ольга рассказала, что развивать эти навыки можно неформально, просто подбадривая ребенка и нагружая специфической деятельностью, которая получается не сразу, а требует длительных усилий. Например: собирать пазлы, большую модель самолета или корабля, копить деньги, учиться каким-то сложным спортивным навыкам – жонглированию, катанию на роликах.

Дальше, если в орбите ребенка уже появилась такая задача, которая требует целеустремленности, надо помочь ему не терять энтузиазм в процессе. Именно так и произошло с Гошей: в саду ему дали задание в течение месяца фотографировать одно и то же дерево и потом сделать фотоколлаж, где будет видно, как оно меняется и как редеет листва.

Первые дни Гоша выполнял задание, но уже на третий забыл сфотографировать дерево. Я стала изобретать способ помочь ему в этом. Во-первых, мы вместе обсудили и выбрали самое удобное время для снимка – по дороге в садик, но тогда надо выйти на пять минут раньше. Так как он уже умел собирать рюкзак, то мы просто добавили в его схему еще один пункт – фотоаппарат. (Мы выдали Гоше нашу старую цифровую «мыльницу».) Кроме того, в телефоне я установила приложение для закрепления привычек, где каждый день можно было ставить галочку. Гоша сам с удовольствием это делал.

И наконец, мы договорились, что если он набирает пять галочек за неделю, то в выходные мы вместе печем большой яблочный пирог, и Гоша сам решает, чем его украсить.

Упражнения, чтобы научить ребенка быть организованным и самостоятельным

Попробуйте так же, как Татьяна, определить, какое поведение ребенка доставляет вам, вашей семье и самому ребенку наибольшие проблемы: забывает чистить зубы; не умеет убирать в комнате; вечно теряет вещи; хватается за все и ничего не доводит до конца; считает ворон во время выполнения домашнего задания; не может быстро перестроиться, если у вас изменились планы; не умеет управлять временем и чувствовать временные промежутки; слишком импульсивен и сначала реагирует, а потом уже думает, например, может побежать на детскую площадку прямо через оживленную дорогу, на красный свет. Все это относится к детям старше трех-четырех лет. У тех, кто младше, многие организационные навыки не развиты в силу возраста.

После того как вы нашли самые проблемные места, выберите,

как вы будете помогать ребенку в преодолении сложностей. Можно просто поддерживать его словами, почаще находить поводы и занятия, которые будут тренировать нужный навык. Например, если у ребенка сложности с ощущением времени, мы можем говорить ему, за какое время вы или он сам должны одеться, почистить зубы, принять душ, погулять и т. д. Это **неформальная тренировка**.

Формальная тренировка включает пошаговое освоение определенной деятельности. Например, перестать опаздывать в школу. Или научиться заправлять кровать. Или убирать за собой посуду после завтрака.

После того как вы выбрали, какой навык будете тренировать, попробуйте прикинуть основные шаги. Обычно освоение навыка состоит из следующих шагов.

• **Шаг 1.** Поговорить с ребенком и стать одной командой. Важно, чтобы разбросанные вещи не были только вашей заботой. Надо рассказать ребенку, почему ему может быть полезно складывание вещей. Например: «Тогда мы не будем тратить по полчаса вечером на уборку и сможем дольше почитать / поболтать, лежа в кровати / поиграть в настольную игру».

• **Шаг 2.** Заручившись поддержкой, продумайте, что нужно для того, чтобы дело было сделано. Например, если ребенок медленно одевается и отвлекается, поможет схема, где он будет отмечать, что уже надел, и переходить к следующему предмету одежды. Если он не может как следует навести порядок в комнате – нужна фотография прибранной комнаты с основными параметрами, по которым можно проверить, что уборка сделана хорошо, например: чистый пол, вещи убраны с кровати, книги сложены в шкаф.

> Иногда есть дела, которые ребенок просто забывает сделать, например почистить зубы. В этом случае можно договориться о специфическом шпионском сигнале, который будет помогать ему и напоминать, что пора действовать. Хорошо, если эти схемы и сигналы вы будете придумывать вместе с ребенком: вы же одна команда!

• **Шаг 3.** Продумайте систему наград, бонусов, поощрений. Хорошо, если награда приходит не сразу, а с накоплением определенного количества фишек или наклеек.

После того как разработаете систему, приступайте к ее освоению, но помните, что в самом начале вы буквально берете

ребенка за руку и вместе с ним проходите каждый шаг от начала и до конца. То есть если это заправка кровати, то вы вместе кладете одеяло нужным образом и расправляете. Все эти этапы должны быть в вашей визуальной схеме, и обязательно сопоставляйте то, что делаете вы, с тем, что нарисовано в подсказке.

Постепенно вы ослабляете контроль и все больше шагов передаете ребенку для выполнения. Часто на каких-то этапах происходят откаты назад – это нормально. Важно вовремя заметить проблему, сбавить темп и разобраться, в чем причина.

Глава 8
«У подруг дети уже решают примеры, а мой все с машинками возится…» Развиваем познавательный интеллект. Собираем весь индивидуальный план развития

Это воскресное утро было очень неспокойным. Сегодня приезжает бабушка Лиза, мама Игоря. А это означает, что надо успеть убрать в квартире и приготовить обед, желательно из трех-четырех блюд. Елизавета Артуровна в прошлом – учительница начальных классов, строгая и обожающая порядок и дисциплину. Честно говоря, мне кажется, Игорь до сих пор ее боится и думает, что сейчас вместо «Здравствуй, сыночек!» она скажет: «А ты домашнее задание выполнил?» Я тоже часто теряюсь под взглядом свекрови. Радует, что дети совсем не чувствуют этой строгости: Макс и Гоша обожают бабушку, даже когда та требует от них перестать прыгать по квартире или надеть колючий свитер.

Вся семья была занята приготовлениями. Игорь уже уехал на вокзал, я готовила борщ и блины, а Макс с Гошей убирали свою комнату.

К обеду вся семья собралась за столом. Оказалось, бабушка Лиза привезла море угощений, так что, попробовав всего несколько булочек и солений, я уже наелась. Дети тоже скоро перестали успевать за бабушкой, которая то и дело что-то подкладывала им в тарелку. Наконец, Макс и Гоша поняли, что не смогут обыграть ее в этой игре, и запросили пощады.

После обеда, пока мы с Игорем раскладывали привезенные бабушкой гостинцы и мыли посуду, ребята, в свою очередь, распаковывали бабушкины подарки и беспрерывно отвечали на ее вопросы.

– А шахматами занимаешься, Максимка?

– Нет, баб Лиза.

– Гоша, ну а ты уже читать научился?

– Я пока только буквы знаю, ну и читаю чуть-чуть.

– Правильно-правильно! Учись! Нечего ждать школы! А английский учите? А то потом в школе сложно будет…

– У нас уже есть английский, – отвечает Макс. – Да вроде простой он!

– А ты, Гоша? Английский сейчас можно прямо с двух-трех лет учить. У нас вот, в нашем захолустье, и то курсы для дошколят открыли. Тебе тоже уже пора учить. Ты маму попроси!.. А музыкой занимаетесь? В музыкальную школу ходишь, Максимка?

– Не-а.

– А что же ты так?! Пусть родители запишут! Чтобы на пианино умел играть или еще на чем. Дело-то полезное!

Не понимая почему, но, слушая этот разговор за стеной, я чувствовала нарастающее беспокойство.

Конечно, тут примешивались ревность и самолюбие: приехала бабушка из деревни – и давай раздавать советы, кому и что надо учить. Но было и еще что-то.

На следующий день Елизавета Артуровна вызвалась забрать Гошу из садика. Утром я предупредила воспитательницу и спокойно пошла на работу.

За обедом Карина показывала фотографии дочери с недавнего отчетного концерта. Многие из них я уже видела в ее Инстаграме с огромным количеством лайков и хвалебных комментариев.

И опять мной стало овладевать какое-то беспокойство. Видимо, развитие эмоционального интеллекта у детей не прошло даром и для меня. Я стала лучше понимать свои чувства и сейчас осознала, что в некотором роде завидую подруге, у которой все четко разложено по полочкам: какие знания нужны, какие школы, какие репетиторы. Конечно, со многим я была не согласна. Да и знала закулисную историю успеха Миланы: Карина почти каждый день рассказывала об истериках и нежелании дочки чем-либо заниматься.

Да, Карина не задумывалась о развитии эмоционального и организационного интеллекта – все ее силы были направлены на познавательный интеллект и развитие этой стороны пирамиды, которую мне нарисовала Оля. Что ни говори, а с познавательным интеллектом все было структурировано и понятно: английский, музыка, шахматы, гимнастика.

Я начала рассуждать, что есть у моих мальчишек. Игры – и все… Да, Макс и Гоша ходили по выходным в бассейн, но скорее для здоровья. Плавали они еле-еле.

Конечно, я понимала, что даже еще одна секция или кружок, вероятнее всего, скажется на семейном бюджете: он и так уже трещит по швам. Даже несколько тысяч в месяц будет много. Значит, чем-то я могу заниматься с ребятами сама. Но времени не

так много, и что выбрать? Да, с Гошей точно пора более активно учиться читать, тем более он сам просит. Получается, надо найти какие-то игры или упражнения. Макс давно хотел освоить компьютер. Тоже надо ему показать и понять, с чего начать…

Мысли стали путаться, а беспокойство только усиливалось: как успеть все, что выбрать? Как заниматься – по каким пособиям, книгам?

Вечером за семейным ужином Елизавета Артуровна сказала, что, забирая Гошу из садика, поинтересовалась у трех мам, водят ли они детей на дополнительные занятия. И оказалось, что у всех дети еще где-то занимаются. А Гоша растет «как трава в поле». Несмотря на то что мне было очень обидно слышать такие слова, я промолчала, а Игорь попробовал примирительно заметить, что зато Гоша строит отличные модели из лего и вообще хорошо соображает, а учиться – в школе успеет! Но бабушка была непреклонна!

– Да что ты, Игорь! В какой школе он научится?! Максимка уже из хорошей гимназии попал в обычную, непримечательную школу, где программа слабее, ты и Гошу туда же хочешь пристроить? Чтобы попасть в нормальный лицей или гимназию, надо начинать готовить ребенка с трех-четырех лет. Причем комплексно готовить: и математика, и чтение, и общий кругозор, и английский. Мы вот сегодня с Гошей сели заниматься, а он не знает, сколько месяцев в году, а уж про их порядок и говорить нечего! Даже зима-весна-лето-осень – что в какой последовательности – путает.

– Ничего я не путаю, – подал голос Гоша, – просто забыл! Тут нервы не выдержали даже у Игоря, и он резко сказал:

– Мам, спасибо за заботу, но мы сами справимся с воспитанием детей.

Бабушка начала горестно вздыхать и запричитала:

– Игорь, Таня, да я же вам добра хочу, за ваших деток беспокоюсь. Ну в какой институт поступать после этой дворовой школы? Да и чему там научат – пить, курить? А Максимка – мальчик умный, способный. Я вчера видела, как он домашнюю работу сделал сам, в рюкзак все сложил аккуратно. И Гоша за ним тянется – тоже в садик вещи приготовил. Хорошие, способные дети, но надо не упустить, понимаете?! Заниматься и заниматься, чтобы в люди вывести.

Я поняла: бессмысленно рассказывать бабушке, что рюкзак и домашняя работа – это наша семейная победа, и школа или врожденные таланты тут ни при чем.

Ужинать мы закончили в напряженной атмосфере, но вполне мирно.

На следующий день мы с Игорем решили воспользоваться возможностью и присутствием бабушки и впервые за последние пять лет сходить в кино. После приезда свекрови я как никогда почувствовала, что для гармоничного и спокойного развития детей им прежде всего нужна крепкая и дружная семья. Один раз в две недели мы уже старались проводить время вместе и обсуждать темы, которые нас волнуют.

Вечерние прогулки тоже стали почти традицией. Правда, мы сильно изменили формат: теперь по вечерам Игорь гулял с кем-то одним из детей. Такое решение он принял внезапно. Мы обнаружили, что забыли купить хлеб к ужину, и Игорь засобирался в магазин. Макс захотел пойти с ним, а Гошка наотрез отказался, так как помогал мне в приготовлении сырников.

Игорь и Макс пропали на целый час. Я уже начала беспокоиться, но тут как раз услышала звук шагов на лестнице и голоса. Они пришли довольные и абсолютно счастливые. Муж и сын наперебой стали рассказывать, как проходили мимо площадки, где старшеклассники играли в футбол, но им не хватало людей, и игра не клеилась. В итоге Игорь, сам того не ожидая, предложил себя и Макса в качестве игроков. Парни с радостью согласились – в итоге они полчаса гоняли мяч, и их команда даже выиграла.

Вечером, когда дети уснули, Игорь сказал, что в первый раз почувствовал себя настоящим отцом и такие прогулки и общение с сыном – это как раз то, о чем он мечтал, когда еще только узнал, что у нас родится мальчик. С тех пор папины прогулки стали незыблемой традицией.

Но Игорь гулял только с кем-то одним из детей, иначе, как ему казалось, терялась какая-то ниточка и чувства были уже совсем не те.

Осознав, насколько детям необходимо индивидуальное время с родителем, я поняла и еще одну важную вещь: самим родителям тоже нужно время, чтобы побыть друг с другом. Это кажется таким простым и очевидным, но на это вечно не хватает сил и времени.

Поэтому сегодня бабушка забрала Гошу из садика, а я ушла немного раньше с работы. Было очень непривычно идти по аллее с Игорем и держаться за руки. Периодически я начинала машинально оглядываться по сторонам, чтобы найти детей.

Сначала мы шли немного скованно, но через пять минут разговорились.

– Знаешь, мне кажется, бабушка в чем-то права, – сказал Игорь. – С детьми надо как-то больше заниматься, и я даже готов,

но не знаю чем. Учить читать? Запоминать времена года? Или даже хотя бы просто общаться. Хотя мы много разговариваем, пока ходим в магазин, я чувствую, что мог бы еще. Даже можно подумать о каких-то дополнительных курсах. Вот у нас на работе Санек хвалил занятия робототехникой – там его сын настоящего робота собрал, он даже фото показывал. Но я не знаю, что выбрать: шахматы, английский, робототехнику? Еще Макс просил научить его пилить. Гоша вчера, пока мы ходили в магазин, сказал, что один мальчик принес в сад красивый корабль, который они склеили вместе с папой. И он тоже очень хочет такой… Я не понимаю, как успеть все и что выбрать…

Я была рада, что Игорь об этом заговорил. Такие мысли не покидали и меня. Я тоже в последние дни искала то занятия по обучению счету, то курсы по английскому… И все это пыталась соотнести с зоной ближайшего развития, но получалось как-то нескладно.

– Помнишь, я рассказывала тебе про зону ближайшего развития? Мне Оля, мама Даши, рисовала пирамиду.

– Да, что-то припоминаю, – ответил Игорь. – Там что-то про эмоции, характер…

– Да-да, есть три типа интеллекта. Организационный – это вот как раз умение складывать рюкзак. Сейчас мы, кстати, с Максом учимся раскладывать вещи по нужным ячейкам в шкафу, а с Гошей – доводить дело до конца. Есть эмоциональный интеллект – это умение понимать чувства. Это те пять ступенек.

– Ага, мне кажется, это самое сложное. Да и всегда ли полезно проходить все пять? У тебя получается? – спросил Игорь.

– Не совсем. Знаешь, я пришла к выводу, что в зависимости от ситуации важны разные ступеньки. Иногда самое важное – это назвать чувства ребенка. Иногда – подтвердить, что это нормально – чувствовать, например, ревность или злость к близкому человеку. Но иной раз важнее всего показать ребенку, как выражать свои чувства, не мешая другим людям.

– Вот! – воскликнул Игорь. – Бывает, я стараюсь, но в итоге быстро прохожу первые шаги и скорее начинаю корректировать поведение. Я никак не мог понять: проблемы во мне или это нормально? Например, вчера в магазине, я тебе не рассказывал, Гоша развеселился, начал бегать между рядами и чуть не опрокинул одну стойку. И я решил, что не очень-то уместно долго объяснять ему его чувства и настроение. Просто сказал: «Я вижу, ты раздухарился. Хочешь бегать – выходи на улицу, тут нельзя». И это быстро подействовало. Ведь тут было бы странно долго понимать и принимать ребенка?

– Ну да, я бы тоже так поступила… Мне кажется, что умение

правильно пройти эти пять ступеней, задержавшись на нужной, – это, конечно, опыт. Если сравнить, как получалось месяц назад и как получается сейчас, то я сама чувствую, что общение с детьми гораздо приятнее и эффективнее! Слушай, я поделюсь с Ольгой этими наблюдениями и своими мыслями, посмотрю, что она скажет. Кстати, насчет занятий тоже спрошу у нее. Мне кажется, чем больше я думаю, тем больше захожу в тупик… Да и с детьми я стала себя как-то странно вести. Позавчера из-за переживаний вдруг начала учить с ними английский алфавит. Вчера заказала шахматы в интернет-магазине. Какое-то метание получается…

– Во-во, – поддержал Игорь, – и у меня та же проблема!

Мы прекрасно провели время, хотя обоих тяготила какаято неопределенность в образовании детей. И вдруг меня поразила совершенно замечательная мысль: какое счастье, что мы начали обсуждать эти вопросы, разобравшись с тем, как налаживать атмосферу и эмоциональный контакт со всеми членами семьи, и сделали шаг в этом направлении! Теперь это было несложно и не казалось неразрешимой проблемой. Даже представить трудно, что было бы, если бы мы пытались разобраться с ней на повышенных тонах на кухне…

На следующий день Ольга со своими детьми пришла к нам в гости. Бабушка хлопотала и старалась всех ребят, независимо от того, кто насколько голоден, усадить за стол. Мы же уединились на диване.

– У меня первый вопрос, точнее, у нас с Игорем: неужели всегда надо проходить все пять ступеней при негативных эмоциях ребенка? – начала я. – Если ребенок лезет в драку – получается, это сразу пятая ступенька? Он уже начал выплескивать свою злость, и мне надо остановить такое поведение?

– Ну конечно! Хорошо, что у тебя возник этот вопрос. Я периодически встречаю среди своих знакомых мам, которые достигли совершенства в принятии чувств ребенка и его понимании, но еще не научились расставлять границы и запрещать ребенку недопустимое поведение. Если он уже начал как-то не так выплескивать свои эмоции, его надо прежде всего остановить, а потом уже, само собой, действовать по ситуации. Иногда, если ты сама не можешь с собой справиться, принятие и обозначение лучше вообще отложить на следующий раз или на то время, когда ты осознаешь свои чувства.

– Ольга, еще один вопрос: что, если я сама никак не могу понять ребенка? Ну, вот Гошка иногда начинает ныть в очереди в магазине, что устал, – так нудно, протяжно. Мне часто и без того настолько тяжело, что я не выдерживаю и не могу никого принять – просто рявкаю, чтобы он замолчал и вел себя нормально.

Неужели и в этом случае мне надо все принимать и выслушивать? Ни сил, ни времени ведь нет!

– Ну, во-первых, тут не вопрос «надо», а вопрос твоих возможностей и ресурсов. Это как если бы я тебе сказала, что надо поднять штангу в сто килограммов – хоть надо, хоть не надо, ты все равно не сможешь это сделать! Бывает так, что у ребенка нет сильных эмоций, а есть просто неприятное поведение. Нытье часто из этой серии. В таком случае можно практически не тратить время на принятие чувств: их не так много, и они не такие сильные. Можно сразу перейти к поведению. Так и сказать: «Гоша, понимаю: и я и ты сильно устали, но очень прошу тебя прекратить нытье. Оно сильно раздражает и выматывает».

Мы налили чаю, и, после того как Ольга коротко рассказала о посещении поликлиники с Алиной, я решила обсудить еще одну проблему, которая не давала нам с Игорем покоя в последнее время.

– Ольга, у меня проблема. Даже у нас проблема. Не могу понять, какие секции, кружки, вообще дополнительные занятия нужны Максу и Гоше. Мы теперь много играем, я вижу их интересы и понимаю: это святое. Но, вполне возможно, начни Игорь играть с Максом в шахматы, ему тоже станет интересно. Или английский: если смотреть интересные фильмы, то он, может быть, смог бы полюбить и это занятие и продвинуться в нем. Что делать с такими вещами? Что должно быть обязательно, а что можно отбросить?

– Ох… – задумалась Ольга. – Я не знаю, что самое главное для вашей семьи, какие направления и приоритеты. Это должны решить вы с Игорем и детьми, а я могу рассказать, как это можно сделать. Понимаешь, сейчас очень много возможностей для обучения и развития детей. Настолько много, что успеть везде просто нереально: ни денег, ни времени не хватит. Конечно, ни одна мама не согласится, чтобы ее ребенок рос умным, но, например, слабо развитым физически. Или, к примеру, она видит, что ребенку нравится рисовать, – это его ЗБР, и он постоянно развивается в этой области. Но ведь кроме рисования надо еще научить ребенка считать, писать, читать. В целом хорошо бы развивать мышление, еще и красивую речь. Помнишь, я рисовала пирамиду развития? Все, о чем мы сейчас говорим, относится к познавательному интеллекту. Часто мамы так озабочены именно им, что забывают про все остальные. Хорошо, что ты подошла к этой теме уже подготовленной, – улыбнулась Ольга. – Давай расскажу о простом способе, которым пользуюсь сама? Первым делом я выделяю все-все направления в развитии

познавательного интеллекта. Кажется, что их много, но так только кажется.

Ольга взяла ручку и набросала список на листе бумаги.

- Мышление (математика, творческое мышление, логика, шахматы и т. д.)
- Речь (здесь же – письменная речь и чтение)
- Знания об окружающем мире
- Творческое развитие (рисование, лепка и т. д.)
- Музыкальное развитие
- Физическое развитие
- Иностранный язык
- Свободная ролевая игра
- Культура

– Неужели это все? – не поверила я. – А если взять, например, модную сейчас ментальную арифметику?

– Это развитие мышления, – объяснила Ольга.

– Получается, каждое из этих направлений имеет многоуровневую структуру и может углубляться?

– Само собой. Но посуди сама: если ты водишь ребенка на ментальную арифметику, шахматы и робототехнику, то очевидно, что все эти три кружка развивают одно и то же – мышление. Я не говорю, что это плохо. Если ребенку нравится и в приоритетах семьи стоит именно развитие мышления, то почему бы и нет? Важно просто осознавать и понимать это, чтобы потом не удивляться, почему ребенок плохо говорит или слабо развит физически. Ответ на поверхности: эти области развития не были в приоритете семьи и не развивались.

– Выходит, в каждом направлении я должна что-то делать? Но это же очень много!

– Конечно! Поэтому от каких-то направлений ты можешь осознанно отказаться до определенного возраста или до какого-то момента. Например от музыкального развития, если ты не считаешь его таким уж важным. Допустим, в вашей семье нет музыкантов, да и ребенок не любит петь и танцевать – тогда необязательно отдавать его в музыкальную школу. То же самое с иностранным языком, например для Гоши. Если ты сама не можешь ему ничего дать, денег на репетиторов и кружки нет, то до школы можно просто отказаться от развития ребенка в этом направлении.

– А если мне хочется развивать что-то, но это направление точно не в приоритете, например творчество?

– Тогда я называю это «закрыть на минимальном уровне». В общем, развивать, но минимально, без фанатизма. Скажем, если

снова взять иностранный язык, то это может быть прослушивание английских детских песенок. Если музыкальное развитие – то можно слушать музыку разных жанров, классику.

– Но ведь получается, что речь и мышление обязательно должны быть, и не на минимальном уровне. Ведь это самое важное! – удивилась я.

– Не всегда. А если ребенок играет на фортепиано днем и ночью? Ему это очень нравится, а мы забираем у него огромную долю времени и сил на развернутые занятия, развивающие мышление? В этом случае последние должны отойти на второй план, стать фоновыми, пока ребенок занимается другими делами, даже той же музыкой. То же самое с речью. Если ребенок хорошо говорит, читает, у него нормальная дикция, возможно, ему стоит больше времени посвящать каким-то своим увлечениям, чем, например, делать артикуляционную гимнастику и бубнить скороговорки.

– Выходит, что-то мы закрываем на минимальном уровне, чем-то занимаемся на продвинутом и от чего-то вовсе отказываемся. Но все-таки пока непонятно, как выбрать то, чем мы будем заниматься на продвинутом уровне, если у ребенка нет очевидной страсти к чему-то. Понятно, если он много рисует или занимается музыкой – это одно. А если все ровно, тогда что выбрать и на что поставить?

– У меня есть три критерия, по которым я выбираю развернутые занятия. Первый – тот, который ты обозначила, – страсть ребенка. Второй – явные проблемы в этой области. Ребенок может не выговаривать «р», например. И, понятно, у него нет страстного желания этому учиться. Но все-таки вы понимаете, что данная проблема уже сильно мешает ребенку: его не понимают сверстники, другие взрослые, ему это неприятно, потому он часто психует и злится. Родители просто обязаны помочь ребенку в такой ситуации. Или другой пример: у ребенка проблемы со здоровьем. Скажем, нарушение осанки. Врач рекомендует комплекс упражнений. То же самое: ребенок может вообще не хотеть их делать. Но родитель будет изо всех сил стараться с ним договориться, как-то обыграть зарядку – в общем, эти упражнения выводятся в разряд развернутых. И дальше все зависит от выдумки родителя – как он сможет эти занятия провести так, чтобы у ребенка как минимум не возникло отвращения?! Иначе, развивая ребенка через силу, мы будем просаживаться в области эмоционального интеллекта и портить отношения с ребенком, что не годится, конечно. И третий мой критерий – это страсть родителя. Например, если он фанатеет от фотоаппарата и обожает делать снимки, то вполне логично

начать заниматься этим на продвинутом уровне с ребенком. Самое интересное, что часто дети с превеликим энтузиазмом включаются в хобби родителей и тоже загораются их увлечением. Но здесь, в отличие от первого варианта, начинается все не со страсти ребенка, а с увлечения родителя. Однако хочу предостеречь тебя от развернутых занятий, важность которых надиктована нашими собственными или общественными ценностями. Например, тот же иностранный язык: мол, ах как надо в современном мире знать английский! И начинаются многочасовые изнуряющие занятия с ребенком, которому пока вообще непонятно, зачем нужно это тарабарское наречие. Самое интересное, что родитель тоже этого не понимает, сам английского почти не знает, нигде не использует, но все говорят: полезно – и авось когда-то пригодится. Хотя это же время и эти же силы можно было потратить на что-то, что нужно ребенку уже сейчас, а главное – интересно ему самому!

– Да, со мной так в детстве бабушка старалась заниматься шитьем. Она считала, что женщина, которая не может сшить себе одежду, – не женщина. Я же терпеть это не могла. А папа заставлял учить математику – но вот пригодилась же мне математика в жизни! И в институте сдавала, и дальше, когда училась, было легче, чем многим девчонкам. Получается, не зря заставлял? Может быть, и нам надо заставлять, чтобы ребенок потом сказал спасибо, что это знает?

– Ну, не все так однозначно, – сказала Ольга. – Если говорить о том, что мы знаем и умеем, нельзя забывать и о том, чего мы не знаем и не умеем. Но могли бы узнать и научиться, если бы тратили время на это, а не на то, что нас заставляли делать. Возможно, не зная математики и имея свободное время, ты бы увлеклась рисованием. Или просто больше общалась с подругами и имела бы лучший эмоциональный интеллект. Тут всегда есть упущенные знания. И правильно выбрать нужные знания может только сам ребенок, а мы ему можем помочь в этом, а можем помешать…

– Да, жалко, наша школа этого совсем не учитывает…

– Это точно, – заметила Ольга. – Отсюда и нежелание, и непонимание учебы, и изнуряющие тренировки. Моя Даша летом захотела сделать свою книгу – освоила письмо за месяц, писала очень чисто и красиво. Потому что хотела сама – в ней оказалось море терпения и желания. А в школе весь первый класс учат-учат – и никак… Потому что нет ничего у ребенка внутри, и тогда научить очень сложно – безумная трата времени и сил. Я все больше думаю о домашнем обучении, но давай об этом в другой раз поговорим.

Тут я услышала, что бабушка уже давно зовет всех к столу. И хотя мы были не очень голодными, но не отведать бабушкиной стряпни означало нанести ей страшную обиду.

Вечером, когда Ольга с детьми ушли, я села расписывать все направления и составлять свой план. Игорь тоже воодушевился, поэтому, пока бабушка читала ребятам сказку на ночь, мы начали обсуждать каждое направление.

Вот что получилось для Гоши.

Мышлением было решено заниматься на продвинутом уровне. Игорь будет играть с ним в шахматы, тем более что он это любит. По дороге в сад мы решили разгадывать данетки. Я взяла игру у Ольги, и она мне очень понравилась: на карточках описаны разные ситуации, ведущий знает полное описание, а участники – только загадочный факт. Они должны догадаться и полностью раскрутить ситуацию, при этом разрешается задавать вопросы ведущему. Но только такие, на которые можно ответить либо «да», либо «нет».

В саду у Гоши есть математика, и они немного занимаются по рабочим тетрадям. Я решила частично брать темы и задания оттуда, но встраивать их в наши ролевые игры или просто жизненные ситуации. Например, вчера я увидела, что в тетрадке они раскрашивали бусы так, чтобы было чередование. Дома после ужина у нас оказалось печенье трех форм, и мы с Гошей на тарелке выложили чередующуюся дорожку. А потом немного поиграли в лего, я делала бортик дороги и в некоторых местах пропускала кирпичики (их «выбили хулиганы»), а Гоша заботливо чинил бордюр.

С речью у Гоши было все нормально: он уже произносил все звуки и мог внятно что-то объяснить, рассказать. Поэтому я решила пока делать что-то минимальное: чтение на ночь и беседы о том, что было в саду. Где-то я читала, что, когда дети рассказывают, надо иногда обращать внимание и на подведение итогов рассказа, и на то, в какой последовательности развивались события. Я почти сразу об этом забыла. Но теперь решила понаблюдать и попробовать фоном уточнять и помогать.

Это оказалось несложным, и Гоша вдруг сразу стал стараться рассказывать четче и яснее. Вчера он пытался поведать о том, как воспитательница ругала Диму, его друга, за то, что он сначала поделился игрушкой с Василисой, а потом решил ее забрать. И, честно сказать, изначально было мало что понятно. Но когда я сделала акцент, спросив: «Так с чего все началось?», и попутно уточняла: «А потом?», все встало на свои места. Удивительно, что папе Гоша рассказывал об этом случае уже очень структурированно и понятно.

Обучение чтению Гоши было для меня больным вопросом. Он знал все буквы, умел читать короткие слова. Но что делать дальше, я не знала. Покопавшись в интернете, поняла, что не готова досконально следовать методикам Зайцева или Домана. У работающей мамы на это нет времени, да и стоят кубики и карточки очень дорого. Но больше всего меня смущало то, что Гоша уже умел читать. И ему, скорее всего, нужен волшебный пинок, чтобы начать читать быстрее и с удовольствием. У меня уже был опыт с Максом, который сейчас проглатывал книгу за книгой и за последние два месяца прочитал столько, сколько не прочитал за предыдущие два года обучения в школе. Поэтому я решила продолжить с Гошей эмоционально окрашенные игры и найти какую-нибудь книгу, которая бы его увлекла, как Макса.

Окружающий мир. Я долго думала, что нужна какая-то система, книжка, энциклопедия. Но, поговорив с Ольгой, поняла, что почти любые разговоры, прогулки, беседы дают ребенку эти знания и опыт. Стало, конечно, спокойнее. Но все-таки, если ребенку для познания окружающего мира не надо ничего, то мне нужна была система. Просто чтобы она оставалась в моей голове. Поэтому для себя я расставила акценты: выбрала самые стоящие энциклопедии, выписала некоторые опорные темы и интересные факты для улицы (если подвернется случай, поговорим с детьми). Игорь в школе очень любил физику и химию, поэтому решил периодически ставить с ребятами эксперименты. Тем более что буквально сегодня Гоша сказал: «Мама, дым из чайника идет!» – и на мое замечание, что это не дым, а пар, начал расспрашивать, чем они отличаются. Как все-таки хорошо, что я теперь понимаю и чувствую зону ближайшего развития детей!

Я начала думать об этих же направлениях в развитии Макса. Конечно, он ходит в школу и, например, математики хватает и там. Русский язык, окружающий мир – вроде бы все это уже есть и зачем еще заморачиваться? Раньше я так и думала и каждый раз гнала от себя тревожные мысли, когда видела, как ребенок, умея считать, не может справиться с простой покупкой в магазине. Или когда он идеально называет всех птиц на картинках, а на улице не отличает голубя от воробья и искренне удивляется тому, что утки умеют летать. Пообщавшись с Ольгой, я поняла, что школа едва ли может быть хорошим ориентиром в получении знаний. Кроме того, что масса информации дается через обычное запоминание (иногда даже без понимания), есть еще одна проблема: Макс стал гораздо пассивнее в собственных мыслях и рассуждениях.

Я заметила это и осознала как раз вчера, когда мы по дороге в сад с Гошей начали играть в данетки. Макс тоже пошел нашей

дорогой до школы.

Данетка была самая простая из найденных мною: человек выпрыгнул из самолета и не разбился. Почему?

Первым отреагировал Гоша:

– Он выпрыгнул с парашютом?

– Нет, – ответила я.

Через секунду Макс вдруг заявил:

– Тогда я не знаю, почему он не разбился…

Конечно, потом Макс все-таки тоже включился, и дети отгадали, что самолет был на взлетной полосе, а не в небе. Но первая реакция отображала его отношение к жизни: этой информации у меня нет на полочке, значит, надо отвечать «Я не знаю». Все остальные предположения все равно будут неправильными. Именно это я часто слышала от учительницы, когда приходила за Максом в прежнюю школу:

– Ты знаешь, что такое главные члены предложения, или пытаешься угадать? Мы здесь не на «Поле чудес». Гадать не надо. Надо знать!

И так было во всем: просто догадываться нельзя. Либо точно знаешь, либо двойка. Наверное, можно было схитрить и догадаться, сказав, что знал заранее, и дети понемногу учатся это делать – двоечники, троечники. Неудивительно, что потом они оказываются успешнее отличников. И мышление развивается, и эмоциональный интеллект не отстает – ведь свою догадку и чувства от ее возникновения надо не показать учительнице, то есть отследить поведение и изменить его…

Это были такие безрадостные мысли, что я решила покопаться в интернете, чтобы найти какие-то способы все-таки развивать мышление, а не память и прилежность. И тут наткнулась на очень необычную методику – ТРИЗ, теорию решения изобретательских задач. Посмотрела видео, где ребенок лет шести выдает суперинтересные идеи и смело, легко, нестандартно рассуждает о проблеме проглатывания деталей лего младшей сестрой. Я бы сама не смогла придумать столько всего, сколько он… Эта методика настолько запала мне в душу, что я решила поискать учебники и материалы по ней и начать заниматься хотя бы с Максом. Хорошо бы, конечно, на продвинутом уровне, но пока я абсолютно не понимала, что надо делать…

В случае с математикой я решила сделать акцент на ее практическом применении. Ведь какой толк от того, что Макс быстро считает, если в магазине он с трудом понимает, сколько нужно заплатить и какая должна быть сдача. Недавно покупали ковролин на пол – он так и не смог посчитать его площадь. Вчера

на заправке с трудом вычислил, сколько литров бензина расходует наша машина. Конечно, такие микрозадачки, которые можно ему предложить, – дело привычки, и пока ее у меня не было. К тому же мне почти не приходило в голову, где еще я пользуюсь математикой, кроме магазинов и кухни…

Макс уже умел читать. В последнее время, когда я освоила технику совместного чтения, это стало одним из любимых его занятий на досуге. Поэтому тут я просто отметила, что надо докупить и подбросить в его поле зрения побольше разной фантастики и приключенческих повестей.

Еще Макс давно мечтал завести свой блог в Инстаграме или на *YouTube* и рассказывать там о книгах, которые прочитал, о наших небольших путешествиях, выкладывать фотографии поделок из лего. И, я думаю, это самым положительным образом сказалось бы на его речи и умении формулировать мысли.

Музыку, творчество, иностранный язык, физическое развитие и окружающий мир я решила не разделять для детей, а заниматься вместе. Просто каждый возьмет столько, сколько ему нужно.

Окружающий мир тоже был скорее книжно-буквенной дисциплиной для Макса. И самое обидное, я часто видела, как он с интересом рассматривает семечки, цветы, жучков – с самого раннего детства. Но как этот интерес углубить и поддержать, я не знала. Теперь, имея представление о зоне ближайшего развития, я стала легче обнаруживать связи. Выписала для себя несколько самых интересных тем для наблюдения на улице и решила попробовать их использовать, связав с теми знаниями, которые Макс уже получил из учебников.

Музыкальное развитие я решила проводить на минимальном уровне. Конечно, мне бы очень хотелось, чтобы Гоша и Макс играли на фортепиано. Тем более музыкальная школа была совсем рядом с детским садом и даже лучший друг Гоши Кирилл там занимался. Гоша несколько раз что-то рассказывал про занятия музыкой и нотную грамоту. Правда, всегда добавлял, что Кирилл ненавидит пианино и что это очень скучно и сложно. Бедному Кириллу даже в лего не разрешают играть, пока он не отыграет час на фортепиано. Мне же меньше всего хотелось, чтобы Гоша или Макс так же ненавидели музыку. Поэтому пока я решила ограничиться прослушиванием классической музыки, просмотром опер и балетов. Карина регулярно ходила с дочкой в театр и на балет, и, расспросив ее, я выбрала несколько постановок, на которые мы решили сходить всей семьей.

Творческие занятия и в саду у Гоши, и на уроках технологии у Макса мне очень не нравились. Там их учили лепить по схемам

и шаблонам, рисовать определенные фигуры – исключительно техника и никакого самовыражения. И это надо было уже исправлять, потому что Гоша стал часто говорить: «Я это не умею рисовать» или «Кота надо рисовать вот так» – и начинал рисовать так, как ему показали в саду: строго по шагам, по алгоритму.

Поэтому я решила, что по выходным буду рисовать сама. Тем более что я давно хотела этому научиться и даже в детстве мечтала стать художницей. Правда, в художественную школу меня не отдали: родители боялись, что из-за «этих глупостей» пострадает учеба в обычной школе. Ольга, кстати, посоветовала отличную книгу, где говорилось о творческих занятиях с детьми – в разных техниках, с разными материалами. Посмотрев несколько глав, я сразу сложила в одно место подручные средства, которые можно будет использовать: фольгу, губку, коктейльные трубочки, вату.

Подробно расспросив Ольгу по поводу иностранного языка, я поняла, что даже сама могу дать детям очень много. Во-первых, я решила читать книги на английском. Язык со времен школы я немного знала и детские книги читать могла. Решила в обязательном порядке слушать английские детские песенки, а еще, по совету Ольги, посмотреть с ребятами мультфильм на английском. И Гоша, который вообще не знал языка, и Макс, который еле-еле делал домашние задания по английскому, поняли почти весь сюжет и даже запомнили кое-какие словечки и фразы! Поэтому в целом получилось достаточно много, но каждый раз не очень долго по времени. Послушать песенки можно пять минут, пока собираешься в сад. Мультфильм – это тоже десять-пятнадцать минут… Прочитать историю – здесь вообще можно выделить столько времени, сколько есть, и читать частями.

И английским я решила заниматься сразу с обоими. Мультфильм показал, что разница в понимании и знаниях не такая огромная.

Спорт для Макса и Гоши мы выбирали давно. Пока у нас был только бассейн с папой. Я решила попробовать групповые занятия или занятия с тренером, потому что почти за год регулярного плавания по выходным ребята практически не продвинулись в умении плавать, хотя обожали воду, играли, плескались. Макс уже несколько раз говорил, что кто-то из мальчишек в классе хвастается тем, что хорошо плавает и поедет на соревнования, и что ему тоже хочется научиться плавать.

В качестве культурного развития я выписала пять музеев, которые мы давно хотели посетить. Так что этого хватит на пять-шесть месяцев точно. Важно только правильно выбрать их

очередность и понаблюдать за тем, какой музей для детей будет актуальнее и интереснее.

Ролевые игры с детьми у меня уже стали получаться, когда я научилась не думать о своих делах и сосредоточиваться на текущем моменте. Да и сами они стали больше играть. Где-то я читала, что для хорошей ролевой игры нужны ассоциативное мышление и практика, поэтому решила делать некоторые упражнения на развитие своего ассоциативного мышления и, кроме того, играть и практиковаться.

Я выписала все вкратце.

Таблица 2

Гоша

- Мышление
  - Данетки
  - Шахматы
  - Ролевые игры из тетрадок
  - Устный счет
- Речь
  - Обращать внимание на его пересказ своей игры
  - Игры с буквами

Макс

- Мышление
  - Элементы ТРИЗ (пять самых полезных игр)
  - Математика в быту
  - Таблица умножения
  - Олимпиадные задачки
- Речь
  - Обновить книжную полку
  - Ведение своего ЖЖ

Для обоих мальчишек

- Мир вокруг
  - Энциклопедии
  - Наблюдения на улице
  - Эксперименты с папой
- Творчество
  - Я рисую и использую разные материалы
- Музыка
  - Включать утром и в течение вечера
- Спорт
  - Найти хорошего инструктора по плаванию
  - На прогулках не подавлять движения своими «нельзя», «опасно», «не лезь»
- Иностранный язык
  - Чтение книг на английском языке
  - Просмотр мультфильмов на английском
  - Настольные игры на английском
  - Песенки на английском
- Ролевые игры
  - Продолжать периодически играть с детьми для души

Я пыталась оценивать каждое направление реалистично, без завышенных требований к себе. Но все равно получилось много. Я поняла, что такой список не добавит мне упорядоченности в голове и в делах, поэтому стала анализировать, когда и что могу делать с детьми.

После тщательного анализа я заметила, что, в принципе, все дела делятся на четыре категории.

Первая категория – я назвала ее «Большие занятия»: я должна быть активно включена в процесс, и это занимает более получаса. Например, ролевая игра вместе с детьми, настольная игра на русском или английском, мое рисование, эксперименты с папой, шахматы. Такие занятия я могу планировать только на вечер или на выходной.

Вторая категория – я назвала ее «Мелкие дела»: игры и занятия, где я тоже очень нужна, но они занимают от пяти до пятнадцати минут, то есть гораздо меньше времени. Сюда можно отнести чтение книг на английском и энциклопедий, олимпиадные задачки, совместный просмотр мультфильмов на английском, игры с буквами, ролевые игры из тетрадок (хотя тут все зависит от свободного времени, но чаще я играла совсем недолго, десять-пятнадцать минут). За вечер можно успеть сделать несколько таких дел. И, само собой, в выходные такие занятия возможны и до и после обеда.

Третья категория – я назвала ее «Внутри дела»: игры и занятия, которые происходят в режимные моменты. Например, включать музыку можно во время одевания в школу и в сад. Физическое развитие и подвижные игры хорошо пойдут во время прогулки. Помогать Максу вести ЖЖ можно вечером, пока я готовлю ужин. ТРИЗ с Максом и данетки с Гошей попробую включить в утреннее время по дороге в сад и в школу. Конечно, моего желания тут недостаточно. Не раз замечала, что дети иногда подхватывают твое увлечение, а иногда почти никак на него не реагируют. Тут я сделала для себя пометку, что важно мое увлечение и мой вклад. Я могу регулировать и управлять только своими действиями. А дальше уже как получится – буду наблюдать за детьми и их интересом.

И четвертая категория: то, чем ребята будут заниматься с инструкторами, в кружках и секциях. Пока это было только плавание. Но я решила внимательнее наблюдать за их увлечениями – может быть, найдется что-то еще, нужное и интересное для них.

Такая классификация дала мне очень много: я почувствовала, что теперь в каждый отрезок времени у меня есть не сто пятьдесят возможных дел с ребенком, а всего две-три опции. Глупо утром думать о больших занятиях: на них все равно нет времени. Зато вечером, когда есть несколько часов, можно выбрать что-то более продолжительное и насыщенное. Каждый режимный момент тоже был нагружен не более чем двумя-тремя активностями, которые легко запоминались и удерживались в голове. Все свои планы на общение с детьми я решила зафиксировать в отдельном списке.

Таблица 3

Внутри дела	Прогулка	Данетки
		Наблюдения на улице
	Завтрак, ужин	Устный счет
		Музыка
		Песни на английском
		Ведение ЖЖ с Максимом (помогаю как могу)
	В любой совместной деятельности	Обращать внимание на Гошин пересказ его игры
		Математика в быту
		Таблица умножения
Мелкие дела		Чтение книг на английском
		Чтение энциклопедий
		Просмотр мультфильмов на английском
		Игры с буквами
		Ролевая игра
		Элементы ТРИЗ (пять самых полезных игр)
		Олимпиадные задачки
Большие занятия		Шахматы
		Ролевые игры из тетрадок
		Я рисую и использую разные материалы
		Эксперименты с папой (понаблюдаю, как часто получается у Игоря)

В начале своего списка я написала утренние фразы и в конце добавила еще две строки про эмоциональный интеллект и организационные навыки.

Упражнения, чтобы разобраться с познавательным интеллектом и составить свой индивидуальный план развития

В этой главе Татьяна полностью разбирается с волнующей ее темой познавательного развития детей. Это третья грань нашей пирамиды. И переходить к ней можно только тогда, когда вы наметили шаги по работе над организационным и эмоциональным типами интеллекта.

Познавательный интеллект

1. Для начала, как и Татьяна, наметьте все-все **направления, в которых, как вам кажется, необходимо прикладывать**

усилия, чтобы развитие ребенка было гармоничным. Обычно это:

- Мышление (математика, творческое мышление, логика, шахматы и т. д.)
- Речь (здесь же – письменная речь и чтение)
- Знания об окружающем мире
- Творческое развитие (рисование, лепка и т. д.)
- Музыкальное развитие
- Физическое развитие (крупная и мелкая моторика)
- Иностранный язык
- Свободная ролевая игра
- Культура

У каждой семьи могут найтись свои специфические направления, например, развитие интуиции или изучение православных традиций и Библии.

Выпишите абсолютно все, что приходит в голову. Постарайтесь выгрузить это на бумагу. Это не значит, что по каждому из этих направлений мы должны развивать ребенка.

2. Дальше мы выбираем, **какой интенсивности игры и занятия** нужны в каждом направлении: расширенные занятия, минимальный уровень, можно отложить на какоето время или решить, что это вообще не нужно. В своем выборе мы руководствуемся интересами ребенка, своими интересами и ценностями семьи.

Если ребенку безумно интересно фотографировать, то вы можете выбрать эти занятия как развернутые. Если вам очень нравится шить, то вы можете в качестве развернутых выбрать занятия шитьем с дочкой. Чаще всего дети тоже в восторге от деятельности, которая по-настоящему нравится родителям. И, наконец, если врач настаивает на том, что ребенку необходимо каждый день делать по десять упражнений для ног или спины, то эти занятия тоже будут развернутыми, потому что ценность здоровья в вашей семье на первом месте.

> Надо помнить, что деление на развернутые занятия и минимальные – не более чем условность. Кто-то может читать с ребенком один раз в день и считать это уже развернутыми занятиями. А кто-то читает и играет с буквами пять раз в день и уверен, что это пока минимальный уровень.

Важно не наполнять каждый блок ВСЕМИ активностями, которые приходят вам в голову, а руководствоваться именно интересами и ЗБР ребенка, вашими интересами и ценностями семьи.

3. Теперь для каждого направления **выбираем конкретные**

игры и занятия: играть в шахматы, строить из лего, заниматься по «музыкальным неделькам», скачанным в интернете, читать сказки Ушинского – все, что вы считаете нужным в данном направлении, вы выписываете.

Занятия можно объединить: если вы точно знаете, что, как только начнете играть в лего с младшим сыном, старший тоже присоединится, то не имеет смысла дублировать – пишите сразу для двоих.

4. Проанализируйте, **сколько времени занимает каждое дело** и можно ли им заниматься одновременно с чем-то другим. Учить таблицу умножения можно во время чистки картошки или вечернего купания. А вот рисование маслом, игру в шахматы или музицирование будет сложно совмещать с чем-то еще.

Обычно достаточно деления всех игр на три категории:

• Большие занятия – более двадцати минут.

• Мелкие игры – от пяти до двадцати минут.

• Внутри дела – такие активности, которыми можно заниматься на прогулке, во время приготовления еды, купания, поездки на машине.

То, что у вас получилось, – еще не совсем индивидуальный план развития. О том, что делать дальше и почему этот список не будет работать сам по себе, читайте в следующей главе.

Глава 9
Что делать, если индивидуальный план развития не эффективен? Работа над ошибками

Понемногу я стала реализовывать свой план, и бабушка Лиза увидела, что все-таки Игорь занимается шахматами, по вечерам мы иногда читаем энциклопедии или что-то считаем и решаем с Гошей, пусть и во время игр. Видимо, это немного ее успокоило, и она стала мирно вязать по вечерам носочки, периодически задавая Максиму вопросы то по таблице умножения, то по словарным словам.

За это время по дороге на работу я изучила несколько книг по ТРИЗ и выписала несколько игр, которые отлично развивают воображение и мышление. Самым интересным мне показалось решение открытых задач – с нечетким условием и большим количеством ответов. Понять до конца, как с ними справляются ТРИЗовцы, я не смогла, но сама идея просто пробовать их решать уже показалась мне очень полезной.

Через неделю бабушка Лиза заскучала по своей козе Глашке, деревенской еде и порядком устала от шума под окном. Билет она купила на утренний субботний поезд. Последние дни бабушка забирала Гошу из детского сада и постоянно приносила оттуда какие-то свежие новости. Мы уже знали, где и кем работают родители почти всех детей в группе. Знали, что у девочки Рады родители в разводе. У Семена папа уехал в командировку на три месяца, а у Златы есть еще две сестры и два брата – их пятеро в семье.

Каждый вечер Елизавета Артуровна говорила: «А вы знаете, что…» – и рассказывала какие-то суперважные, по ее мнению, подробности из жизни детского сада. Сегодня она сказала:

– А вы знаете, что мне сказала Мария Петровна?

И мы с Игорем внутренне напряглись.

– Опять ругала Гошу, – попробовала угадать я.

– Нет, наоборот, очень хвалила! Во-первых, он единственный смог собрать узор из палочек от начала до конца. Сказала, что он очень целеустремленный мальчик.

Я внутренне улыбнулась. В последнее время Гоша действительно стал показывать чудеса концентрации. А ведь раньше был совсем рассеянный…

– Во-вторых, как замечательно он рассуждал на занятии по

родному языку. Воспитатель читала им сказку, и надо было отвечать на вопросы, которые она задает. Так вот он один смог не просто односложно ответить, а даже придумал свое продолжение истории.

И тут мне вспомнилось, как Гоша полюбил данетки и как много он рассуждает практически каждый день по дороге в сад.

– Сегодня они изучали букву «ю», – продолжала свекровь. – Гоша прочитал все слова и даже словосочетания. Мария Петровна говорит, что была уверена, что Гоша не умеет читать и даже буквы не знает. А он, оказывается, все умеет! В общем, она просила передать привет родителям и сказала, что очень рада, что за мальчика наконец взялись.

Мне было, с одной стороны, очень приятно слушать похвалу, а с другой – немного обидно: как будто до этого и родителей у него не было, и прямо совсем мы ничем с Гошей не занимались… В то же время, как ни горько это признавать, Мария Петровна в чем-то права. Ведь активно играть и вообще присутствовать в жизни своих детей я начала не больше двух месяцев назад… Наверное, можно сказать, что «взялась за их развитие».

На следующий день бабушка Лиза уехала.

Я продолжала играть и заниматься с детьми. Каждый день старалась выбирать какое-нибудь занятие из списка и делать все вместе с Гошей и Максом. Но чем дальше, тем чаще меня посещала мысль, что я что-то делаю часто, а что-то – редко. Мы почти каждый день играли в ролевые игры, но сколько раз у меня получилось поиграть с Гошей в буквы, я даже не могла сказать.

Вчера удалось помочь ему с пересказом. Мы возвращались домой из садика, и он начал сбивчиво рассказывать, что «Архип больше не получит печенье на полдник, потому что он забирает игрушки». Я удивилась: неужели Мария Петровна решила его так наказать?

– Да нет, – сказал Гоша, – свое-то он получит. Мария Петровна тут ни при чем. Я ему не дам!

Я удивилась еще больше:

– Неужели ты решаешь, кому давать печенье на полдник, а кому нет? Или ты будешь забирать у него?!

– Да нет же, – уже начал злиться Гоша. – Я ему не дам свою порцию. Раньше я с ним делился, а теперь не буду.

«Фу-у-у! Поняла наконец», – подумала я. И обратила внимание, что это тот случай, когда ребенок говорит абсолютно несвязно.

– Давай подумаем, как рассказать эту историю папе, чтобы он все понял!

– Давай! – согласился Гошка.

– Надо начать с самого-самого начала.

– Да! С того, что Архип стукнул меня и забрал самосвал!

– Нет, еще раньше.

– Раньше он меня дразнил! – вспомнил Гошка.

– Нет, еще раньше – с того, что ты дружил с ним и делился печеньем!

– А-а-а, – протяжно сказал Гошка. – Хорошо. Раньше я дружил с Архипом и делился с ним печеньем на полднике. Но сегодня он забрал у меня грузовик, и я перестал с ним дружить. Теперь никогда не дам ему печенье! – закончил Гошка свой рассказ.

– Здорово! Теперь все понятно с самого начала!

Но тем не менее я все больше думала о том, что так хорошо продуманный на бумаге план в жизни вообще не работает. Наверное, если посмотреть объективно, то на прогулке мы стали чуть больше общаться на интересные темы. Во время приготовления ужина тоже все-таки иногда получалось поиграть с Гошей или помочь Максу с ЖЖ. Но волнение от того, что я едва ли успеваю выполнить запланированное, все больше подъедало мои силы и желание вообще что-либо делать.

В один из дней я решила: все, хватит лениться, надо взять себя в руки и нормально заниматься с детьми. Утром я быстро просмотрела свой план и выбрала по меньшей мере пять активностей на день. По дороге в сад мы наблюдали за полетом снежинок и ловили их на варежку. Макс пытался найти одинаковые и, кажется, даже обнаружил очень близкие по форме – правда, они быстро растаяли.

Во время приготовления ужина мы с Гошей немного посчитали и он рассказал о событиях в детском саду, так что мне даже удалось помочь ему выстроить связный последовательный рассказ.

Игорь сегодня задерживался на работе, поэтому я решила поиграть с Гошей и часть заданий из развивающих тетрадей перевести в жизнь. Полистав тетрадку, я увидела тему, посвященную цифре шесть, и решила взять ее за основу для своего занятия. Гоша уже построил два поезда из лего и мастерил для них депо.

– Смотри, какой узор у поезда на стене! – похвастался он.

– Отличный! – похвалила я. – А давай выложим из лего цифру шесть?

– Ой, нет, я пока строю поезд, – тут же отреагировал Гоша.

Я сделала еще несколько попыток, но они провалились. Тогда я решила отстать от Гоши и попробовать заняться с Максом задачами из ТРИЗ. Он уже сделал домашнюю работу и собирался смотреть мультик.

– Макс, а давай порешаем интересные задачи? Я вот прочитала такую: «Зачем ежики носят яблоки на колючках, если они не едят яблоки?»

Макс грустно вздохнул и сказал:

– Не знаю… Может, просто случайно прилипло…

Я постаралась вдохнуть в его идею жизнь и заразить его своим энтузиазмом, но сын не хотел решать задачки. Мне стало грустно. Я ушла на кухню, понимая, что опять провалила день и – хоть есть план, хоть нет его – у меня скверно получается развивать детей во всех направлениях. Даже когда я стараюсь, все равно ничего не выходит. А уж если пущу на самотек, то совсем плохо…

Тут зазвонил телефон. Это была Ольга. Мы не виделись уже больше недели, и мне очень хотелось рассказать ей о своем провале. Поэтому я взяла трубку и постепенно выложила все, что было у меня на душе.

– Да… – сказала подруга, – что-то очень депрессивно. А сколько удачных подходов у тебя было за неделю? И есть ли мысли, почему сегодня ничего не вышло?

– Разве я вспомню, сколько было удачных! Ну, было несколько раз… А сегодня – я не знаю… Наверное, дети уже устали.

– Устали, но ведь все равно они чем-то занимались. Просто твоя деятельность им не пришлась по душе.

– Вообще-то да… Но я уже сегодня запланировала позаниматься математикой и ТРИЗ…

– Понимаешь, планы – это великолепно, но как же ЗБР и интересы детей? Получилось, что у тебя план на их досуг!

– Оля, но как тогда? Я не понимаю: у меня есть план, но он меня раздражает, потому что все, что в нем есть, я не могу реализовать – реализуется только то, что и так было раньше! Я все равно не могу успокоиться и волнуюсь. И – да, ты права: я либо с удовольствием играю с детьми, и у нас все ладится, либо занята реализацией плана – и тогда перестаю видеть детей.

– Да, это сложно. Надо немножко изменить восприятие плана. Прежде всего, сбоку от каждого вида деятельности сделай клеточки. В них ты будешь отмечать, получилось этим позаниматься или нет. Если чем-то ты предлагала заняться, но дети не захотели, это тоже надо отметить. Я ставлю галочку, если все получилось; крестик, если вообще этим не занималась; кружок, если пыталась, но вышло кое-как. Каждый день ты ставишь отметки напротив твоих дел. Тебе не надо успеть все. Даже стараться сделать минимум пять или десять дел из списка, как ты мне говорила, тоже не надо. Ты радостно и спокойно

живешь. Только в конце дня ставишь отметки: что успела и чем вы занимались.

– То есть я просто по факту отмечаю, что получилось?

– Именно так. Давай еще немного расскажу о том, как это работает. Нам надо добавить больше осознанности в твой день. Простым усилием воли этого не сделать. Если ты постоянно, каждый день ставишь отметки, то каждая активность из списка понемногу въедается тебе в память. Более того, подсознательно ты, конечно же, хочешь поставить как можно больше галочек. В итоге через какое-то время, когда ты выходишь на прогулку, мозг ненавязчиво напоминает тебе, что вообще-то на прогулке ты планировала данетки. И дальше ты не гнешь свою линию, а просто ждешь момента, будет он или нет, чтобы предложить эту игру или еще какую-то деятельность, которая подходит для прогулки. То же самое происходит со всеми остальными занятиями. Проходит неделя или две – и ты начинаешь подсознательно использовать нужные отрезки времени для того или другого.

Мне очень понравилась эта идея и объяснения Ольги! Потому что, как я ни планировала и по времени, и по количеству игры на неделю, толку все равно было мало. Либо я переставала замечать детей в погоне за своими планами, либо начинала нервничать и винить себя в неорганизованности.

В течение двух недель я каждый день исправно отмечала галочками, крестиками и кружками каждый пункт в плане.

Вот что у меня получилось.

	ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	ДНИ НЕДЕЛИ													
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Внутри дела	Прогулка														
	Данетки	v	x	x	o	x	v	v	v	o	o	x	x	o	v
	Наблюдения на улице	x	x	v	x	o	x	x	o	x	x	x	x	o	v
	Завтрак, ужин														
	Устный счет	v	v	x	x	v	o	v	v	x	v	x	o	v	x
	Музыка	x	x	o	v	v	v	x	x	v	x	v	v	x	o
	Песни на английском языке	x	v	x	v	o	o	x	o	x	v	v	x	x	x
	Ведение ЖЖ с Максимом (помогаю как могу)	x	x	x	v	x	x	x	x	x	x	x	x	x	v
	В любой совместной деятельности														
	Обращать внимание на Гошин пересказ его игры	x	o	o	x	o	o	x	x	x	v	v	v	x	x
	Математика в жизни	x	x	x	x	x	x	x	x	x	v	x	x	x	x
	Таблица умножения	v	v	x	v	x	x	o	v	v	v	o	v	v	v

На выходных, через две недели, мы с Ольгой договорились встретиться, и я очень хотела показать ей, что у меня получилось, и проанализировать свой чек-лист.

В том, что мозг и в самом деле запоминает дела, я уже убедилась. Действительно, я стала чаще в нужный момент вдруг вспоминать ту или иную активность, спокойно следить за интересами ребенка и включать что-то новое в наши совместные игры и занятия.

Но были строчки, где за две недели не появилось ни одной галочки. Я так и не нашла возможности позаниматься с Максом олимпиадными задачами. За две недели я ни разу не рисовала сама или с ребятами, хотя, мне кажется, очень хотела, но постоянно находились более важные дела. И всего один раз за эти четырнадцать дней я смогла обратить внимание Гоши и Макса на жизненную математическую ситуацию.

Я немного подумала, и первое, что мне пришло в голову, – я ленивая и невнимательная. Именно этими соображениями я и поделилась с Ольгой, когда мы пили чай на кухне.

– Да-а-а, – засмеялась Оля. – Это самое простое – обвинить себя в лени и неорганизованности и в очередной раз попытаться взять себя в ежовые рукавицы. Только неправда это. Дело не в тебе, а, скорее всего, в самих делах или в каких-то более глубоких чувствах и переживаниях, возможно, даже в окружении. Понимаешь, мы не должны плыть против течения, тем самым показывая всем свою силу и характер. Гораздо легче плыть по течению. Тогда оно само тебе помогает. А тебе просто предварительно надо выбрать нужную реку. Давай попробуем разобраться с рисованием. У тебя есть место, где ты будешь рисовать?

– Я планировала за обеденным столом.

– А можно просто сесть и начать рисовать?

– Нет, конечно, надо убрать со стола скатерть, приготовить краски. Давно не рисовала, не знаю, с чего начать… Может быть, надо купить хоть какую-то обучающую книгу. Еще, если это вечером, то надо сначала помыть посуду после ужина…

– Ого! – вздохнула Ольга. – Оказывается, начать рисовать не так-то просто! А еще добавь к этому, что наш организм всегда немного сопротивляется новому делу, и станет понятно, почему воз и ныне там.

– Я тебя поняла… То есть ты считаешь, что просто надо немного изменить окружение, чтобы приступить к делу стало легче и я чаще рисовала?

– Конечно! Как думаешь, если ты решила похудеть, что будет проще – накупить полный холодильник сладостей и сознательно отказываться от всего, страдая каждый день, или просто не покупать шоколад и пирожные, заполнить холодильник яблоками и орехами и жить спокойно?

Мне понравилась мысль Ольги, и я решила непременно упростить себе порог входа в рисование.

– А что насчет олимпиадных задачек с Максом? Тут все просто. Задачки у меня уже есть, стол готов, что мешает?

– А сам Макс рвется решать эти задачки?

– Не слишком сильно, но часто, когда находит интересную, радуется, что смог ее решить, и в принципе доволен собой.

– А насколько сильно, как ты считаешь, эти задачки нужны ему?

– Честно, я не знаю… Хотелось бы, чтобы он умел думать, умел решать задачи не только по программе школы, но и более сложные… Вижу, что он любит головоломки и всякие нестандартные задачи. В общем, у него вроде бы не слишком окостеневшее мышление.

– Хорошо, а если у тебя есть ровно полчаса, чем ты выберешь позаниматься с детьми: ролевой игрой, чтением на английском, настольной игрой, олимпиадными задачками? Попробуй расставить приоритеты, при этом не думая о том, чем ты уже занималась вчера. Все виды деятельности одинаково новые.

– Сначала настольной игрой, потом английским, потом ролевой игрой, потом олимпиадными задачками.

– Вот ты и ответила на свой вопрос. Человек редко может удерживать и чередовать большое количество дел. Ты чередуешь, скорее всего, первые три, любимые и приоритетные, и каждый раз отбрасываешь олимпиадные задачки. Если, например, ты читала с детьми три дня назад, то на четвертый тебе уже не кажется, что это было недавно. Ты соскучилась по этому занятию и думаешь, что это было довольно давно. Поэтому тут два выхода. Первый: выбросить что-то из этого списка. То есть чтобы выбор был не между четырьмя-пятью пунктами, а между двумя-тремя. Тогда на олимпиадные задачки будет падать жребий. Либо выбросить именно олимпиадные задачки, раз они не в приоритете и уже подсознательно тобой отброшены.

Я и не думала, что сама поставила задачи на второстепенное место. Но сейчас мне это стало более или менее очевидно. Просмотрев весь свой список, я неожиданно поняла для себя причину, почему по каждому пункту что-то практически всегда отмечено галочкой, а где-то галочки встречаются очень редко.

И причин было много. Например, шахматы нравились Гоше, но ему хватало одной-двух игр в неделю. Гоше надо было переварить все то, что ему рассказал Игорь, чтобы начать скучать по этому виду деятельности. А ролевые игры – свободные и интересные, да еще и с мамой, которую не видели весь день, – всегда шли на ура.

С ТРИЗ я сама была не очень хорошо знакома. Поэтому, задавая задачку, часто сомневалась, что все делаю правильно. Иногда мне даже начинало казаться, что я сбиваю Макса своими подсказками. Поэтому я сама, наверное, подсознательно боялась этих игр и занятий. Покопавшись и разобравшись во всем, я решила пройти тренинг или курс по ТРИЗ-педагогике.

Упражнения, чтобы до конца разобраться, как работает индивидуальный план развития, и найти узкие места

У человека **два типа воли**. **Первый** мы задействуем, когда через силу делаем что-то сложное, неинтересное, но по каким-то причинам необходимое. Так, многие моют полы и ненавидят эту деятельность всей душой, долго откладывают, но потом берут всю свою волю в кулак, все-таки преодолевают себя – и моют.

Второй тип воли немного другой: мы задействуем его, когда начинаем в неинтересной, сложной деятельности искать себя, самоактуализироваться, применять творческое мышление. В этом случае человек прикладывает усилия, чтобы сделать что-то интересным для себя. Это тоже сложно. Есть такая деятельность, в которой очень трудно себя найти. Однако потом, когда человек нашел свой интерес, все идет гораздо проще.

> Очень часто, столкнувшись с какими-то трудностями, мы начинаем применять первый тип воли. То же самое бывает и с мамами, которые упорно заставляют себя заниматься с ребенком по плану. Нередко это идет со скрипом, многие игры и занятия откладываются и откладываются, а мама уже ненавидит себя за то, что не может уделять ребенку нужного, по ее мнению, количества времени.

Обвинить себя в неорганизованности, лени и начать раздавать самому себе мысленные пинки и подзатыльники достаточно просто. Гораздо сложнее пойти другим путем: начать разбираться в причинах откладывания (прокрастинации), а затем планомерно их устранять.

Но для этого обязательно надо видеть, что именно вы регулярно откладываете. Через какое-то время вы начнете чувствовать и буквально ловить за хвост момент, когда это делаете. Осознав чувства и мысли в этот момент Х, вы сможете понять, почему некоторые ваши планы так и остаются на бумаге. А дальше устранить эти причины можно будет так же быстро, как это сделала наша героиня Татьяна.

Послесловие
Трансформация семьи за два месяца: от «трудного ребенка» к отличнику

Подходила к концу вторая четверть учебы Макса в новой школе. Сегодня должно было состояться родительское собрание, и я сильно нервничала. Несмотря на то что Макс уже стабильно получал только «четыре» и «пять», все-таки изредка случались тройки. С родителями учеников я была мало знакома, а уж Крупицыных до сих пор вспоминала как кошмар.

Собрание проходило в актовом зале, и мы сели рядом с Олей и мамой Ярослава Светлова – одного из мальчишек, с которым Максим с недавнего времени очень сдружился. Ярослав был круглым отличником, и я переживала, что его родители – либо «ботаники», либо снобы. Но его мама, моя тезка Татьяна, оказалась очень приятной и скромной. Ольга тоже с удовольствием с ней общалась. Анастасия Дмитриевна рассказала про все предметы, про слабые места в освоении программы, про дополнительные экскурсии, которые в будущем полугодии также будут проводиться раз в месяц.

Дальше она начала говорить про каждого ученика, и я все никак не могла дождаться, когда же речь зайдет о двоечниках. Анастасия Дмитриевна говорила только хорошее про любого из учеников. Причем это была чистая правда. Каким-то образом она выискивала в каждом положительную сторону и делала акцент именно на ней. По ее словам, Макс был очень добрым и отзывчивым, умел хорошо разбираться в людях и выбирал в друзья таких же открытых, умных и честных одноклассников. Кроме того, по ее словам, Максим – очень интересный собеседник и, сразу видно, начитанный мальчик.

Я с дрожью вспомнила собрания в прежнем классе Макса, где все было с точностью до наоборот. Маргарита Николаевна говорила об учениках только плохое. А о девочках-отличницах – тех, о ком ничего плохого сказать было нельзя, – не упоминала вовсе.

Игорь и Гоша встретили меня из школы. По дороге домой мы зашли в супермаркет, и тут совершенно неожиданно я повстречала Маргариту Николаевну, бывшую учительницу Макса, с сыном.

Они стояли в очереди передо мной. Сын, подросток лет тринадцати, грубил и огрызался. По обрывкам фраз («Хватит мне

указывать. Не буду я учить твою географию»), а потом и по дополнению «Не нравится, как я убираю в комнате, – убирай сама. И не нужны мне твои склянки» я поняла, что отношения у них, мягко говоря, напряженные. Еще через пару гневных реплик парень бросил корзину на пол со словами: «Да пошла ты, надоела со своими поучениями!» – и ушел.

Учительница обернулась и увидела меня с Максом и Гошей. Густо покраснев, она взяла себя в руки и постаралась как можно приветливее поздороваться. Сделав вид, что ничего не произошло, Маргарита Николаевна вежливо спросила, как дела у Максима.

Честно говоря, я даже не знала, что ответить. Почти уверена, что она вообще не поверила моему рассказу о том, что Макс с удовольствием учится, что мы смогли решить проблемы со вниманием и домашними заданиями, сборами в школу. Что он научился делать уроки самостоятельно, и мы успеваем не только учиться, но и играть по вечерам, ставить эксперименты и заниматься английским.

Пока я рассказывала, мне вдруг самой стало ясно, насколько изменились наши отношения с детьми за последние несколько месяцев. От абсолютно ужасных, с жутким бессилием и непониманием, как мы докатились до такой жизни, мы вышли на ровные, теплые отношения. Макс и Гоша стали организованными, любознательными и эмоционально уравновешенными детьми. Нам с Игорем гораздо легче с ними общаться и договариваться. Да и мы с мужем стали другими мамой и папой. Игорь теперь спешит домой, чтобы успеть погулять с Максом или Гошей. Я ухожу с работы вовремя. И, как ни странно, это положительным образом сказалось на отношении ко мне начальника, Марины и коллег. Вечером мы с мужем беседуем, ставим цели и продумываем планы, а ведь до этого мы вместе что-то планировали десять лет назад, во время медового месяца!

А сколько всего я стала успевать! Никогда не думала, что, если пойму ЗБР и перестану идти против детей, моя эффективность так возрастет. Не представляла, что мое волнение исчезнет, если я буду точно знать, чем мне можно и нужно заниматься с детьми.

Раньше я была уверена, что у меня абсолютно неорганизованные дети, а теперь поняла, что сама ничего не делала для воспитания в них организованности.

Прежде я тонула в эмоциях – своих и детей. Каждый раз реагировала как придется: то запрещала реветь, то игнорировала, то стыдила. Вместо того чтобы помочь осознать свои чувства и справиться с ними, я подавала антипример. Даже страшно. А

потом еще и сама же удивлялась, почему Макс и Гоша такие непредсказуемые и неуправляемые…

Маргарита Николаевна нервно улыбнулась: ей было неприятно слышать, что Макс исправился. Все-таки это косвенно говорило о ней как о некомпетентной учительнице. Поэтому, пытаясь не придавать голосу язвительных интонаций, она сказала:

– Ну и славно. Все-таки, видите, не всем детям быть профессорами и учиться в институтах. Некоторые могут быть счастливы и в средненькой школе.

Тут подошла ее очередь в кассу, и наш диалог был закончен.

Вечером я привычно проставила крестики, галочки и кружочки в своем индивидуальном плане развития. Я уже дважды переделывала его, убирая неактуальные занятия и добавляя те, что появлялись в зоне интересов Гоши и Макса. Многое из того, чем мы занимались регулярно, за два-три месяца выходило на новый уровень и требовало корректировки. Я стала реально замечать, как мои дети растут и развиваются, и видеть свое участие в этом!

Научившись выстраивать отношения с детьми, используя пирамиду развития и заботясь обо всех трех ее гранях, Татьяна смогла наладить отношения с Максом и Гошей. Ей и Игорю стало так легко и просто общаться с детьми, что спустя год они решили, что хотят еще одного ребенка. Сейчас в их семье трое детей, а Татьяна легко справляется с двумя школьниками, малышом и домашним хозяйством и продолжает подрабатывать на дому.

Уверена, что вместе с Татьяной вы попробовали сделать многие упражнения из этой книги и тоже начали менять свой досуг и отношения с детьми. Также я точно знаю, какой это нелегкий путь и сколько сложностей, проблем и вопросов на нем возникает. Мне очень хочется поддержать вас и ответить хотя бы на часть из них. Поэтому всех читателей этой книги – мам, пап и даже бабушек и дедушек – я приглашаю продолжить работу над собой и своими отношениями с детьми.

Для этого вы можете перейти на страничку моего сайта и посмотреть семинар «Три шага к раскрытию способностей вашего ребенка», на котором я

рассказываю о правильном развитии каждого типа интеллекта: http://ideas4parents.ru/3mind.html